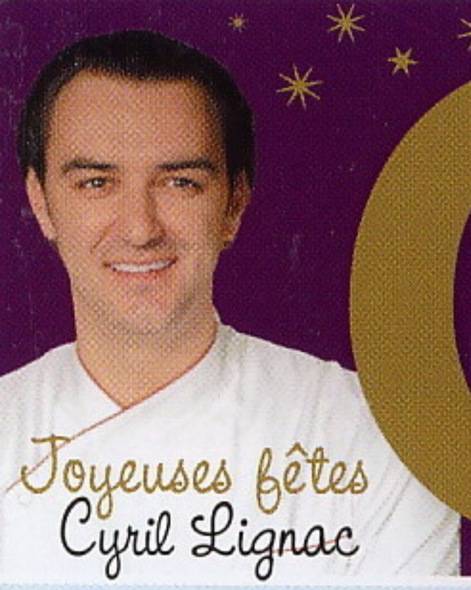


Gourmand

DESSERT BLUFFANT

p.93

Facile, je réussis mes petits choux !

SPÉCIAL FÊTES
100 RECETTES

UN NOËL D'EXCEPTION

Saumon, volailles, foie gras...

100 % FAIT MAISON

VERRINES ET MISES EN BOUCHE
Pour un apéro de prestige

Du 29/11 au 12/12/2012
N° 255
3 264420 110085
2,85 €
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

NICOLAS

JUSQU'À

20

*

CHAMPAGNES

du 19 novembre au 4 décembre 2012 * sur une large sélection.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238

SOMMAIRE

«Gourmand» n°1 des magazines de cuisine
**Source OJD 2011 ventes au numéro cumulées sur une année*

N°255
Du 29 novembre
au 12 décembre 2012

Le billet de la rédaction

Brochette de saint-jacques et carottes râpées au sésame, crème brûlée au foie gras et cacao amer, pintade aux girolles et aux noix, huîtres fraîches à la vinaigrette de framboise, noisette de saumon aux champignons… Composez vos menus de fêtes comme bon vous semble et découvrez des recettes simples et originales pour combler vos convives.
Retrouvez également la recette maison du foie gras au torchon, les produits de saison et leur recette, les nouveautés dans les rayons à (se faire) offrir, la recette de la pâte à choux. Alors, bonnes fêtes et bon appétit.

Magalie Collin. rédactrice en chef adjointe

LES ACTUALITÉS

4 **Pêle-mêle, bons plans, médias, restos…**

CONSO MALIN

13 **Le marché de Marie. Les produits et les recettes de saison :** le panais, les œufs de poissons, le confit d'oignon, la caille, le beurre Bordier, les clémentines
20 **Tour de main** Les fruits de mer de A à Z
24 **Dans mon chariot** Les nouveautés dans les rayons

26 DOSSIER RECETTES

26 L'index des recettes
29 La recette de notre chef
41 Foie gras et volailles…
51 Fruits de mer et poissons…
62 Vos menus santé à composer

MA TRIBU

74 **Banc d'essai** Le foie gras + la recette du foie gras au torchon
76 **SOS porte-monnaie** 3 recettes à base de lait en poudre
78 **Je fais quoi avec ?** La pâte à choux et sa leçon filmée
80 **Nutrition** 5 bonnes raisons de manger de la soupe
82 **Bonnes bouteilles** Les rouges font la fête

CULTE ET CULTURE

84 **Pleins feux** Découvrez votre profil culinaire

FICHES RECETTES

93 Spécial desserts et mignardises de fête

Service abonnements et anciens numéros Gourmand

BP 943 60463 Chantilly Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27 · abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner, rendez-vous en page 88-89

NEWS

Pêle-mêle

Les infos que vous ne lirez pas ailleurs. Des insolites, des news… du lard et du cochon. Par Alexis Chenu

Le goût du chic

Marque italienne spécialiste de la cravate de luxe, E. Marinella vient de lancer une campagne de pub pour le moins originale. L'objectif : mettre en scène les cravates en symbole food des villes de références en matière de haute couture. Le croissant pour Paris, les sushis pour Tokyo, l'expresso pour Milan. Food is glamour !

Fous de thé !

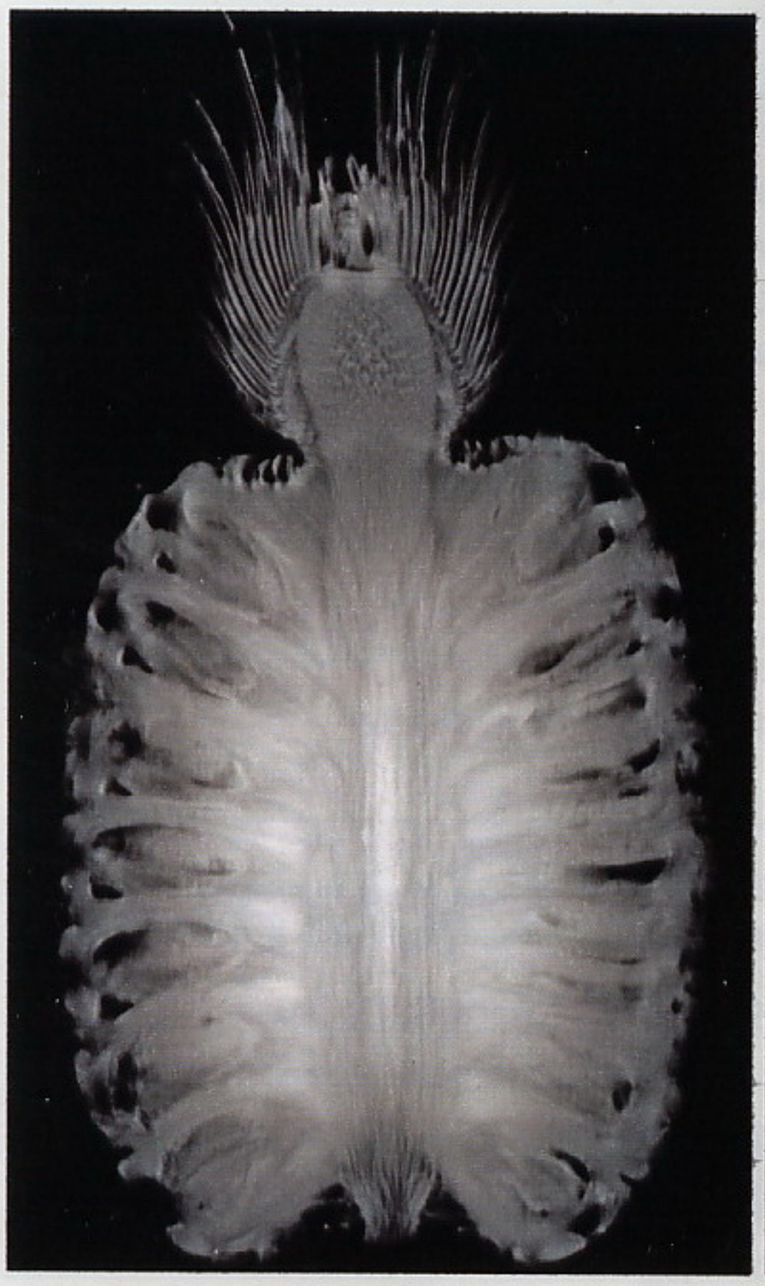
Le premier réseau social des amateurs de thé vient d'être lancé. À la fois moteur de recherche et magazine online, Envouthe.com est une communauté regroupant tous les amateurs de thé, lesquels donnent leur avis sur les thés dégustés, partagent leurs favoris… Une box avec les meilleurs thés et infusions du moment est également disponible sur abonnement.

FOOD TROTTER

Un couple et ses trois enfants viennent d'embarquer pour quatre mois d'un tour du monde gastronomique. Leur idée : s'inviter le temps d'un repas dans des familles des cinq continents et faire découvrir les meilleures recettes françaises. Pour suivre leurs pérégrinations : verygoodtripes.wordpress.com

IRM VÉGÉTALE

Scientifique à l'université de médecine de Boston, Andy Ellison utilise les IRM les plus développées au monde pour photographier fruits et légumes. Son blog, où il expose ses clichés, fait le tour de la Toile. À explorer absolument ! insideinsides.blogspot.co.uk



Cuisine de fête avec Alfapac

Matériel Alfapac

Film micro-ondes ou Film tout en 1

Ingrédients pour 6 personnes

300 g de saumon frais en longues tranches de 1 cm d'épaisseur, 1 bûche de chèvre frais, ¼ de botte de menthe, ½ botte d'aneth, Fleur de sel, Piment d'Espelette, 20 cl d'huile d'olive.

Effeuiller les herbes et les hacher.

Les répartir dans un plat, ajouter l'huile d'olive et assaisonner de sel et de piment d'Espelette. Disposer les tranches de saumon dans cette préparation et laisser mariner 20 minutes.

Egoutter légèrement le saumon et disposer chaque tranche sur un grand rectangle de film alimentaire. Enduire chaque morceau de poisson d'une fine couche de fromage de chèvre frais. A l'aide du film alimentaire, rouler les tranches de saumon en boudin et les fermer hermétiquement.

Laisser reposer et mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Dans un cuit vapeur, disposer les boudins et les cuire 8 à 10 minutes. Les laisser tiédir avant de les refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Conserver le film plastique Alfapac pour bien maintenir le roulé lors de la découpe. Couper délicatement le saumon en petites bouchées apéritives, à l'aide d'un bon couteau ou d'un couteau scie. Puis enlever le film plastique Alfapac avant de disposer sur de petites cuillères apéritives.

Roulés de saumon au chèvre frais et cuit à la vapeur

à gagner

LE LIVRE DE RECETTES ALFAPAC

Les 400 premiers inscrits sur le site www.alfapac.eu recevront le livre !

Des recettes sont également consultables sur le site !

Extrait de règlement - sont mis en jeu 400 livres de recettes Alfapac (valeur unitaire 8,95€ TTC). Jeu gratuit sans obligation d'achat intitulé « JEU ALFAPAC » organisé par SPHERE France du 1er décembre 2012 au 31 décembre 2012 inclus. Pour participer inscrivez-vous sur le site www.alfapac.eu. Les gagnants seront les quatre cents premiers participants à avoir dûment rempli et validé le formulaire de participation. Tout bulletin de participation illisible et/ou incomplet ne sera pas pris en considération. L'identification des 400 premières inscriptions valides sera effectuée sous le contrôle d'un huissier de justice. Règlement complet déposé chez SCP Calippe&Carbeaux huissiers de justice - 416 rue Saint-Honoré 75008 Paris, consultable sur www.alfapac.eu et pouvant être communiqué gratuitement sur simple demande à l'adresse suivante : SPHERE France JEU ALFAPAC - 3 rue Scheffer 75116 Paris. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/1978, les participants disposent d'un droit d'accès, de rectification et de radiation des données nominatives les concernant.

NEWS bons plans

Pour être au courant avant tout le monde des petites économies et des nouveautés dans le monde des supermarchés, la rubrique qu'il ne faut pas zapper ! Par Hélène Natale

BIENTÔT DES INFUSIONS AU RAYON… SURGELÉS

Darégal, vient de recevoir le prix de l'innovation 2012 du Sial pour ses infusions. En effet, au lieu d'être déshydratées, les herbes cueillies sont simplement lavées et surgelées. Ainsi gardent-elles leurs huiles essentielles et nul besoin d'ajouter des arômes ! La société est actuellement en pourparlers avec les distributeurs pour les mettre en avant dans le rayon.

LA TVA DANS L'ŒIL DU CYCLONE

Alors que la majorité des restaurateurs français se contente de réchauffer des plats préparés, Bruno Le Roux, chef des députés socialistes propose une TVA à 5 % pour ceux qui cuisinent et à 20 % pour ceux qui se contentent de glisser les plats dans le four… Affaire à suivre !

L'AMENDEMENT NUTELLA EXPLIQUÉ

Tout le monde a entendu parler de ce projet de multiplier par trois la taxe sur l'huile de palme. Mais pourquoi ? On va tout vous expliquer ! Cette huile végétale est extraite de la pulpe des fruits du palmier à huile, cultivé en Asie du Sud-Est et en Afrique, et entre dans la composition de nombreux aliments industriels comme la margarine, les biscuits apéritifs, les gâteaux et, notamment, le Nutella à hauteur de 15 %. Accusée de favoriser les maladies cardio-vasculaires et de participer à la montée de l'obésité, cette huile serait aussi responsable de la déforestation. D'après Yves Daudigny, auteur de l'amendement, cette taxe conduira les industriels de l'agroalimentaire qui l'utilisent à tour de bras à préférer des huiles plus respectueuses de la santé et de l'environnement. Pour les consommateurs cela représentera une répercussion de 0,30 € à l'achat d'un pot de Nutella.

Le bon plan de « Gourmand » : détectez la présence d'huile de palme dans plus de 11 000 produits présents en supermarchés en un seul clic, en téléchargeant gratuitement une application sur le site www.mesgouts.fr. Dans votre profil, renseignez l'huile de palme comme ingrédient éliminatoire, les produits qui en contiennent afficheront un zéro pointé !

De quoi manger pour vingt-cinq ans…

Les aliments lyophilisés connaissent un succès grandissant. Ces sachets desséchés par le froid, et réhydratés avant la consommation, achetés par les sportifs de haut niveau seraient au goût des familles. En effet, ce réflexe américain de bon père de famille de stocker la nourriture dans son garage pour pallier les catastrophes naturelles semble traverser l'Atlantique. Effet « fin du monde » ou de la crise ? Quoi qu'il en soit, www.lyophilise.fr, un site de vente en ligne spécialisé dans les repas pour les randonnées, trekking, etc., référence plus de 10 000 produits !

Microsoft

Voici Cyril,
créateur de saveurs.

NOKIA
LUMIA 920

DAS : 0,70 W/kg.*

Votre Windows Phone devient aussi unique que vous. Épinglez des vignettes dynamiques pour tout ce qui compte, et inventez le smartphone qui vous ressemble.
Comme Cyril Lignac, découvrez le vôtre sur windowsphone.com

Windows Phone

Accès Wi-Fi ou abonnement internet mobile requis ; des frais peuvent s'appliquer. Applications à télécharger sur le Windows Phone Store, selon disponibilité. Certaines fonctionnalités peuvent nécessiter un compte Microsoft. Visuels non contractuels. *Le DAS (Débit d'Absorption Spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La règlementation française impose que le DAS ne dépasse pas les 2 W/kg.
Microsoft France, R.C.S. Nanterre 327 733 184, 37-45 Quai du Président Roosevelt, Issy-les-Moulineaux.

Où manger ?

La rédaction a déniché les meilleurs plans de la quinzaine. Bon appétit ! Par Alexis Chenu

On a testé...

LA CANTINE CRÉATIVE SPOK

• **Le concept :** pas de cravates ni de chemises blanches, ici l'esprit est branché et volontiers décalé. On déjeune dans un décor « indus », déco brute et ardoise noire aux murs, grande table d'hôte en bois.

• **Nos plats préférés :** le sandwich Crazy Beef (pastrami, red mayo, sucrine, tomate, cheddar) ou le wrap Rital (tortillas, pesto, jambon cru Serrano, mozza, olives noires, tomates, roquette).

• **Les trucs en plus :** des collaborations régulières avec des marques de mode et des DJ marseillais qui élaborent le menu et proposent une playlist en accompagnement. Et surtout : la « boîte à recettes ». Vous avez une idée de nouveau sandwich ou de soupe ? Spok sélectionne les meilleures suggestions et les met à la carte.

• **Notre verdict :** enfin une cantine déjeuner qui a de l'idée ! Plats faits maison et recettes world food, ça change des snacks aseptisés.

21 rue Dussoubs, Paris IIe.
Tél. 09 83 27 65 98, www.spok.fr
et aussi à Marseille, Toulon et Aix-en-Provence.

DÎNERS CLANDESTINS

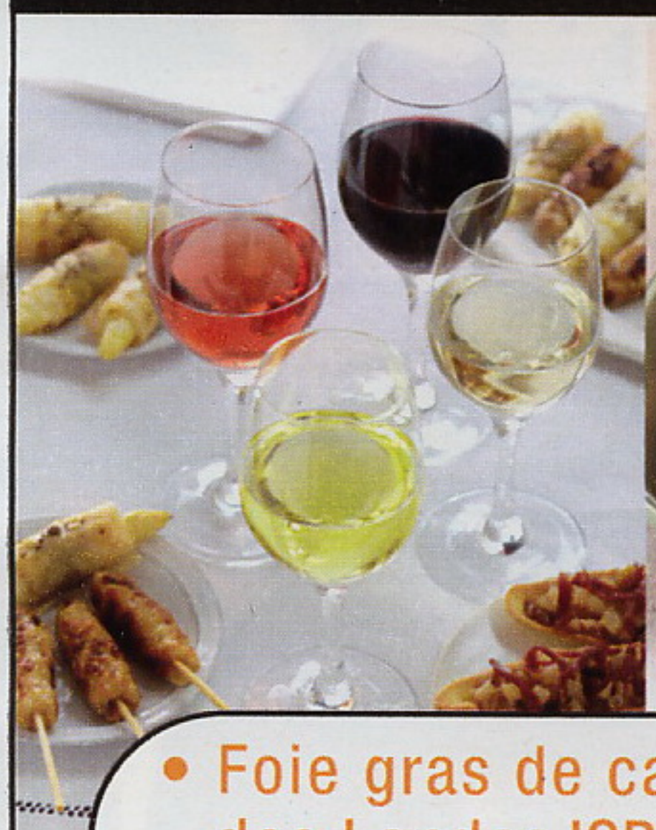
Recevoir à dîner chez soi des invités que l'on ne connaît pas, voilà le principe des dîners clandestins. Une mode venue des États-Unis et d'Angleterre, et qui se développe aujourd'hui partout en France. Pour vous rendre à la table d'un hôte, seul ou en couple, rendez-vous sur les sites Bienvenueamatable.com, Acr-paris.net, Cheznouschezvous.com ou encore Le-salon-anglais.blogspot.fr Les prix varient généralement entre 30 et 70 € le déjeuner ou dîner.

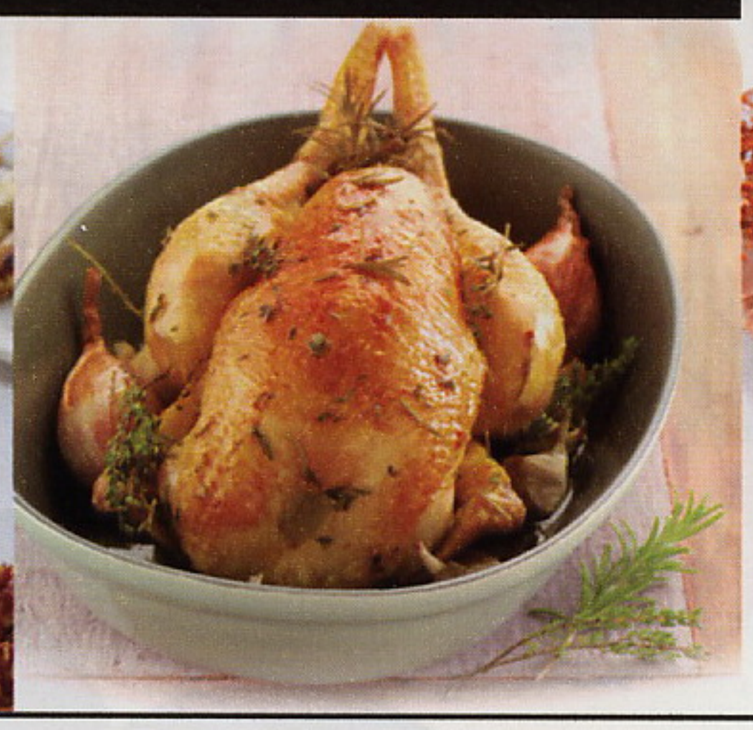
UNE PÂTISSERIE, JUSTE POUR LES ENFANTS

Entre l'univers de « Charlie et la Chocolaterie » et celui des fêtes foraines, la magique Pâtisserie des rêves, à Paris, se transforme désormais en salon de thé pour enfants (de 2 à 7 ans), tous les mercredis. Dans un espace au mobilier signé Magis, les enfants s'initient à la réalisation du chou à la crème, entre autres gourmandises, au sein d'ateliers de cuisine, fêtent leur anniversaire, décorent leurs gâteaux et mangent les merveilles miniatures de Philippe Conticini : boule de paris-brest, tartelette Tatin… Inscription en boutiques (infos sur www.lapatisseriedesreves.com).

Les repas festifs des Landes

Des saveurs à partager





• Foie gras de canard fermier des Landes IGP Label Rouge

Les canards à **foie gras fermiers des Landes IGP Label Rouge** sont élevés en plein air et profitent de l'espace des terres landaises. Le poids d'un foie gras cru de canard fermier des Landes Label Rouge varie de **400 à 700 g.**

- A poêler : prévoyez 2 à 3 escalopes (50 à 60 g.) par convive
- En conserve ou mi-cuit : choisissez un foie gras entier !

Cuisinez-moi !

• Volailles Fermières des Landes IGP Label Rouge

Véritables symboles de la convivialité des repas de fête, les **chapons, poulardes, pintades, cailles ou encore chapon de pintade** sont un gage de réussite de vos réveillons. Pensez à les commander chez votre volailler !

• Floc de Gascogne AOC

Les recettes les plus simples enchanteront votre palais. Un Floc de Gascogne blanc, bien glacé, s'allie parfaitement avec un foie gras de canard et un Floc de Gascogne rosé accompagne à merveille pâtisseries et chocolats.

• Vins de pays IGP : D'Une d'OR

- Un vin moelleux, original, rond, fruité, plein de fraicheur mais aussi riche et expressif
- A déguster entre 10° et 12° en apéritif, et en accompagnement de foie-gras, fromage, patisserie

• À cuisiner

Cocotte de Chapon de Pintade fermière des Landes aux abricots secs et au miel

Pour 6 personnes - 20 min de préparation et 1h30 de cuisson

- 1 chapon de pintade fermière des Landes de 1,6 kg environ
- 24 abricots secs moelleux
- 4 grosses cuillères à soupe de miel liquide
- 2 oignons
- 80g d'amandes entières
- 0,75l de bouillon de volaille
- 5cl d'huile d'olive

Coupez le chapon de pintade en morceaux. Faites les saisir à l'huile d'olive dans une cocotte. Une fois dorés, retirez les morceaux, mettez les oignons émincés à fondre.

Remettez les morceaux de volaille avec les oignons. Ajoutez le miel, laissez caraméliser le tout. Versez le bouillon de volaille, assaisonnez, couvrez la cocotte, mettez-la au four préchauffé (thermostat 7/8) pendant 1H en remuant la volaille de temps en temps.

Faites griller les amandes à la poêle, ajoutez les avec les abricots secs dans la cocotte, remettez à cuire 30mn.

A découvrir accompagné d'un vin rouge – TURSAN – Mémoire de Bastide, vin charnu et puissant. Son bouquet délicat valorise les mets légers et raffinés : viandes blanches grillées ou cuisinées, viandes rouges, gibiers.

Qualité LANDES.com
le Meilleur des Landes

Partagez des recettes gourmandes

Rejoignez-nous !

YouTube / QualiteLandes

/ fans.QualiteLandes

Qualité LANDES.com le Meilleur des Landes /recettes-landaises

/ QualiteLandes

Rejoignez-nous !

Réalisation : Sopexa RCS 775 670 110 - crédits photos : C. Duchet, CDT40, JC Amiel, M. Leteure, PL Viel, V. Drouet, M. Carossio

Conseil Général des Landes

AGRICULTURES & TERRITOIRES CHAMBRE D'AGRICULTURE LANDES

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Pour Noël

DU 30 NOVEMBRE
AU 20 DÉCEMBRE 2012

JOUEZ & GAGNEZ

PLUS DE 150 CADEAUX !

57 LUMINAIRES PABOBO

(19 lots de 3 luminaires). Valeur unitaire du lot : 130 €

Chaque lot est composé de :

– **1 veilleuse Super Nomade**, la lumière dont on a besoin, partout, tout le temps. 200 h d'autonomie. Double intensité lumineuse. Indicateur de charge. Chargement universel micro-USB,

– **1 carrousel Barbapapa**, la lampe rotative traditionnelle réinventée par Pabobo,

– **1 guirlande Barbapapa**, la guirlande lumineuse pour décorer la chambre de mille couleurs.

Pabobo®
à la lumière de l'enfance...

www.pabobo.com

50 BOUQUETS DE FLEURS

Valeur unitaire (livraison comprise) : 50 €

Au cœur de l'hiver un peu de couleurs et de belles senteurs !

Au salon, sur une table raffinée ou pour accueillir vos invités, ce bouquet sera la touche glamour de votre décor de fêtes. En décembre, les fleurs déclinent leurs tonalités de pourpre, de rouge sang ou de blanc et jouent l'harmonie avec les couleurs de Noël. Elles sont à consommer sans modération pour une maison emplie de joie et de gaîté.

ParoleDeFleurs
Les professionnels du végétal

Envoyez **TLM4** par SMS au 72 100,
à l'issue du jeu, les gagnants seront déterminés par tirage au sort.

> PAR SMS SMS+

72 100

(1,50 € par participation + 3 SMS au maximum)

> PAR TÉLÉPHONE

0 892 68 08 58

(0,34 € TTC/min hors surcoût de votre opérateur)

Pour Noël, avec Bigben Interactive

profitez d'une nouvelle sensation de jeu et gagnez :

5 CASQUES TURTLE BEACH

Casque Turtle Beach EAR FORCE® KILO
sous licence CALL OF DUTY®: BLACK OPS II
Valeur unitaire : 100 €

10 MANETTES DE JEU

CONTROLLERS BLUETOOTH PS3™ sous
licence CALL OF DUTY® : BLACK OPS II.
Valeur unitaire : 50 €

4 SIÈGES ROTATIFS

POUR PS3™ GYROXUS
Valeur unitaire : 350 €

bigben interactive

www.bigben.fr www.turtlebeach.fr

25 CADEAUX JEFF DE BRUGES

(25 compositions gourmandes de 4 produits Jeff de Bruges)
Valeur unitaire de la composition : 100 €

25 compositions gourmandes comprenant :
- 1 ballotin de 500 g,
- 1 coffret de 460 g de truffes,
- 500 g d'écorces,
- 280 g d'orangettes.

Jeff de Bruges

www.jeff-de-bruges.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière www.mangerbouger.fr

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel, huissier de justice à Paris VIIIe, et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 192, avenue Charles-de-Gaulle – 92523 Neuilly-sur-Seine. Timbre, SMS et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu.

NEWS

Entre vous et nous

Partageons nos connaissances, nos astuces et parfois nos doutes… Envoyez vos commentaires, vos recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction.

Qu'est-ce que je peux faire avec de la chair de crabe ? Jeanne (Nantes, Loire-Atlantique)

La réponse de lilli castille. bloggeuse (lillicastille.fr)

Vous pouvez réaliser une recette très simple et délicieuse en préparant des crostinis de crabe et figues fraîches.

Découpez 8 tranches de baguette pas trop épaisses et toastez-les.

Placez la chair de crabe égouttée dans un bol, ajoutez un filet d'huile d'olive et de jus de citron vert. Poivrez et laissez reposer quelques minutes.

Hachez menu du persil. Épluchez les figues et coupez-les en deux.

Ajoutez au crabe mariné le persil et du fromage frais type Philadelphia et salez. Mélangez bien le tout. Étalez la préparation sur les tranches de pain et garnissez chacune d'une demi-figue. Servez sans attendre.

Comment faire un caramel qui ne durcit pas ? Etienne (Fontenay-sous-Bois, Val-de-Marne)

La réponse de Jean-François Piège. chef du restaurant le Thoumieux à Paris

Réalisez un caramel dans une casserole chaude avec du sucre et un peu d'eau. Lorsque le point de cuisson est atteint, déglacez avec de la crème liquide ou de l'eau. Le petit plus : ajoutez également une noisette de beurre demi-sel lors du déglaçage.

À déguster avec une tarte aux pommes, par exemple.

Je ne connais pas bien le temps de cuisson pour réussir un rôti de bœuf. Pascaline (Angers, Maine-et-Loire)

La réponse de Pascal Auger. chef au Château de Salettes

Pour un rôti de bœuf bien réussi, je vous conseille de préchauffer le four à th. 7/8 – 220 °C. Ensuite, 5 minutes après avoir enfourné votre rôti, ramenez la température à th. 6/7 – 200 °C. Pour un rôti saignant, la cuisson est d'environ 15 minutes pour 500 g de viande. Prolongez le temps de cuisson pour obtenir une viande cuite à point (20 minutes). Pensez à laisser reposer le rôti avant de le déguster, et à ne le saler qu'après cuisson, la chair n'en sera que plus fondante !

Comment rattraper une béchamel trop liquide ? Françoise (Pau, Pyrénées-Atlant.)

La réponse de Léa Doyen. bloggeuse et créatrice de recettes. son blog : www.onvapasavecledosdelacuillere.com

Si votre béchamel est trop liquide et que le temps de cuisson (environ 20 minutes sans cesser de remuer) est largement dépassé, c'est que votre roux blanc, c'est-à-dire votre mélange beurre/farine du début n'était pas assez équilibré. (Il faut 30 g de beurre pour 40 g de farine et 50 cl de lait). Mais, pour le moment, il s'agit de rattraper votre béchamel ! Pour ce faire, je vous conseille deux astuces : si vous avez un petit peu de temps devant vous, dans une autre casserole, préparez un nouveau roux blanc assez épais avec 15 g de beurre et 25 g de farine. Mélangez et faites cuire les deux ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte claire, sans grumeaux (5 minutes sur feu doux) et là, ajoutez-y votre béchamel trop liquide et cuisez pendant environ 15 minutes ! Sinon, pour les plus pressés, vous pouvez, dans 1,5 cuillerée à soupe d'eau, diluer une toute petite cuillère à café de Maïzena puis incorporer ce mélange à votre béchamel, toujours sur feu doux, et continuer à cuire ainsi pendant 10 minutes. Et surtout, pour ne pas vous retrouver avec le problème inverse d'une sauce trop épaisse, en fin de cuisson, plongez le fond de la casserole dans un bain d'eau glacée, pour casser la cuisson.

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, ou par mail : redacgourmand@gmail.com ou encore sur notre page Facebook

LA RECETTE DE SAISON

CHEZ MON PRIMEUR

Le panais, le légume ancien ressort de terre

Un temps oublié, cette racine au goût sucré a de nouveau la part belle dans nos assiettes. En soupe, dans le pot-au-feu, ou en purée, on n'hésite plus à l'ajouter à nos plats du quotidien, comme à ceux de fêtes !

Brochette de panais grillée tandoori

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES > FACILE > ÉCONOMIQUE

• 6 panais • 1 poivron rouge • 3 brins de coriandre • 3 oignons rouges • 1 yaourt • 1 c. à soupe de graines de pavot • 1 c. à soupe de paprika • 1 c. à café de gingembre en poudre • 1 c. à café de coriandre en poudre • 1 c. à café cumin en poudre • 1 c. à soupe de graines de sésame • 3 c. à soupe d'huile d'arachide • sel et poivre

1 Pelez les panais et coupez-les en gros cubes réguliers. Lavez, séchez, épépinez le poivron et coupez-le en lamelles de la même surface que les cubes de panais. Pelez et émincez les oignons rouges. Plongez les panais dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

2 Versez le yaourt dans un plat creux. Ajoutez le gingembre, la coriandre en poudre, le paprika et le cumin. Salez, poivrez et mélangez bien.

3 Montez les brochettes, en alternant un morceau de poivron avec un cube de panais.

4 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les brochettes à feu vif pendant 1 minute sur chaque face. Salez. Versez la préparation aux épices et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.

5 Répartissez les brochettes avec les oignons rouges dans les assiettes. Parsemez de coriandre ciselée, de graines de pavot et de sésame. Servez chaud.

Tous les quinze jours, notre journaliste bordelaise, Marie, écume les marchés de sa région pour dénicher les meilleurs produits de saison. Grâce à ses conseils, bien choisir et cuisiner le meilleur des étals devient un jeu d'enfant!

CHEZ MON POISSONNIER

Une farandole **d'œufs de poisson** pour le réveillon!

Tarama, caviar, œufs de lump ou œufs de saumon... Il y en a de toutes les couleurs, pour tous les goûts et tous les budgets. Très festifs, ils sont les indétrônables des canapés apéritifs.

✔ C'EST BON POUR MA SANTÉ ?

Ils sont très nourrissants car les poissons sont parfois suralimentés, pour permettre la croissance de leurs œufs. Leur point fort se trouve dans leur exceptionnelle teneur en vitamine D et en phosphore. Bon à savoir, les œufs de lump sont les moins caloriques de tous.

✔ QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS ?

Le caviar est produit par l'esturgeon. Celui de type béluga donne le caviar le plus gros et le plus recherché. Une grande partie de la production mondiale se situe en Iran mais, depuis quelques années, une petite région gauloise s'essaye avec succès à sa commercialisation, c'est le petit nouveau, le caviar d'Aquitaine à tester sans tarder!

Les œufs de lump, quant à eux, sont issus des poissons de l'Atlantique nord du même nom. Ils sont ensuite passés dans la saumure, colorés et épicés.

Le tarama est une spécialité grecque et turque. C'est un mélange à base d'œufs de mulet ou de cabillaud, de citron, d'huile et de pain. On trouve aussi les œufs de saumon et, les derniers nés : les œufs de harengs, commercialisés sous le nom de Arhenka.

✔ L'ASTUCE PRATIQUE

Autant le tarama, les œufs de lump et de saumon peuvent être conservés quelques jours au réfrigérateur, autant le caviar doit être mangé intégralement après ouverture de la boîte.

✔ INSOLITE...

Les œufs ou « rogues » d'esturgeon, peuvent représenter jusqu'à 25 % de la masse du béluga!

✔ ET UNE FOIS EN CUISINE ?

En entrée, les œufs de poisson se marient très bien avec le saumon fumé et une crème aromatisée avec quelques gouttes de citron et brins de ciboulette. Ils peuvent également relever une sauce, qui viendra accompagner un poisson ou des crustacés.

✔ À QUELLE SAISON LES CONSOMMER ?

D'octobre à février.

✔ COMBIEN ÇA ME COÛTE ?

De 2,55 € les 100 g d'œufs de lump à 1 830 € les 100 g de caviar de luxe.

LES BONNES IDÉES DE NOTRE CHEF !

1/ AVEC DES ŒUFS DE SAUMON. Préparez des saint-jacques poêlées que vous allez poser sur un lit de fondue de poireau au comté. Ajoutez les œufs de saumon au-dessus.

2/ AVEC DES ŒUFS DE TRUITE. Préparez un carpaccio de poisson en utilisant du bar ou de la daurade. Ajoutez une vinaigrette à la mangue et déposez par-dessus vos œufs de truite.

3/ AVEC DES ŒUFS DE LUMP. Préparez un velouté de crustacés avec les coquillages de votre choix. Parallèlement, préparez une crème fouettée au piment d'Espelette et aux noix sur laquelle vous ajouterez vos œufs de lump.

4/ AVEC DU CAVIAR. Préparez des sushis à base de riz et de saumon sur lesquels vous poserez un peu de caviar. Cette recette peut être aussi réalisée avec du thon.

Verrines saumon et avocat

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > REPOS 1 HEURE > TRÈS FACILE > ABORDABLE

• 600 g de filet de saumon sans peau et sans arête • 1 petit pot d'œufs de saumon • 3 avocats • ½ citron • 3 tiges d'aneth • 20 cl de crème fraîche liquide très froide • ½ c. à café rase de piment d'Espelette • gros sel • sel

1 Faites un lit de gros sel dans le fond d'un plat. Posez le filet de saumon dessus et recouvrez-le de gros sel. Réservez au frais sous film alimentaire pendant 1 heure.

2 Retirez le saumon du gros sel et rincez-le sous l'eau fraîche. Séchez-le dans du papier absorbant. Découpez-le ensuite en petites tranches. Répartissez-les dans le fond des verrines.

3 Dénoyautez et épluchez les avocats. Coupez-les en lamelles fines. Arrosez-les de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Répartissez-les sur le saumon.

4 Montez la crème liquide en une chantilly bien ferme. Salez-la légèrement et mettez-la dans une poche à douille cannelée. Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Répartissez l'aneth dans les verrines puis garnissez-les de chantilly.

5 Décorez les verrines d'œufs de saumon et poudrez d'une pincée de piment d'Espelette. Servez bien frais.

CHEZ MON ÉPICIER

Le confit d'oignon, douce compotée

Les oignons confits agrémentent les foies gras, les terrines de gibier et de poisson de nos repas de fêtes. Une touche sucrée-salée qui fait l'unanimité.

✔ SES BIENFAITS

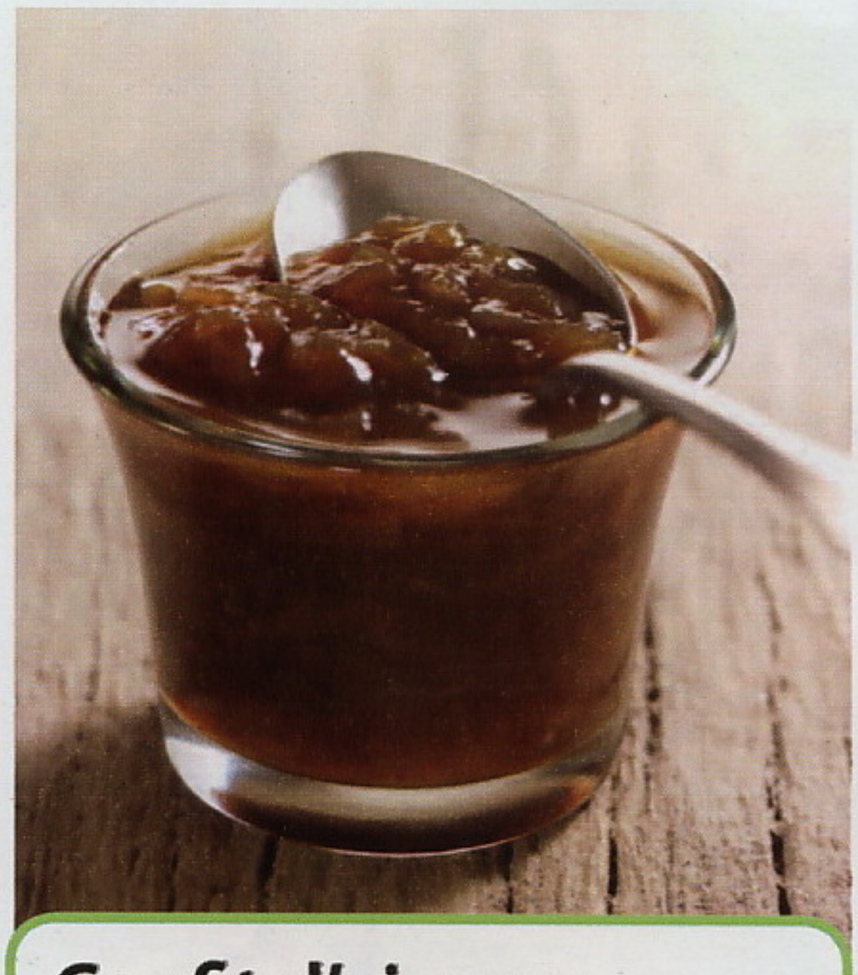
On le consomme plus pour le plaisir des papilles que pour ses grandes qualités nutritionnelles. Il faut dire que les oignons réduits en compotée dégagent une dose importante de sucre. C'est un petit agrément plaisir, que l'on appréciera en petite quantité, sous peine d'être écœuré.

✔ UNE AUTRE MANIÈRE DE LE DÉGUSTER

Le confit d'oignon peut relever une salade au chèvre chaud, ou un cake au gorgonzola. Pour des plats plus classiques mais tout aussi goûteux, on l'accommode avec le magret et le foie gras poêlé.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

Toute l'année, pour environ 3 € les 100 g.



Confit d'oignon

> POUR UN POT DE 400 G
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES
> FACILE > ÉCONOMIQUE

- **6 oignons doux**
- **30 g de sucre en poudre**
- **4 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **un peu d'eau**

1 Pelez les oignons et émincez-les très finement. Faites-les revenir dans l'huile d'olive à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Attention, ils ne doivent pas brunir.
2 Ajoutez le sucre et le vinaigre balsamique. Mélangez et faites réduire sur feu très doux 30 minutes, sans laisser caraméliser. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

CHEZ MON VOLAILLER

La caille, la plus petite des volailles

Farcie au foie gras, avec des raisins ou une sauce au vin blanc, en papillote ou au miel… la caille est petite mais revendique sa place sur les tables de réveillons !

✔ SES BIENFAITS

La caille contient presque deux fois moins de gras que la viande de bœuf. Mais c'est aussi une excellente source de fer, puisqu'elle en contient trois fois plus que la volaille !

✔ COMMENT JE LA PRÉPARE

Pour en faire un plat de fête, on peut choisir de cuisiner la caille avec une sauce au foie gras, avec des amandes ou des champignons. Les girolles lui conviennent à merveille. Vous pouvez également la barder de lard et la cuire avec quelques gousses d'ail. Enfin, c'est le moment de l'accompagner de fruits de saison comme la pomme et la clémentine.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

De septembre à décembre pour environ 18 € le kilo.

ASTUCE…

Vous pouvez aussi faire cuire les cailles en cocotte. Dans ce cas-là, arrosez-les d'un tiers du miel et faites cuire 10 minutes à feu doux avant d'ajouter les clémentines et le reste de miel.

Cailles aux clémentines

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES
> FACILE > ABORDABLE

- **4 cailles**
- **4 clémentines**
- **20 g de beurre**
- **2 gousses de vanille**
- **3 c. à soupe de miel liquide**
- **2 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
2 Ouvrez les gousses de vanille en deux et prélevez les grains avec la pointe d'un couteau. Mettez-les dans un bol. Ajoutez le miel et l'huile, et mélangez à la fourchette.
3 Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Dorez-y les cailles de tous les côtés à feu vif. Mettez ensuite les cailles dans un plat à four.
4 Épluchez les clémentines et détachez les quartiers. Ajoutez-les dans le plat, tout autour des cailles.
5 Badigeonnez les cailles du mélange au miel et versez le reste de miel vanillé sur les clémentines. Enfournez pour 20 minutes en badigeonnant régulièrement les cailles de jus de cuisson.
Sortez du four et servez aussitôt.

CHEZ MON CRÉMIER

Le beurre Bordier, la crème des beurres

Jean-Yves Bordier sélectionne un beurre de baratte de grande qualité, fabriqué en Bretagne à base de lait des régions bretonne et normande puis aromatisé. Un produit rare à s'offrir pour le réveillon.

✔ LE CHOUCHOU DES CHEFS

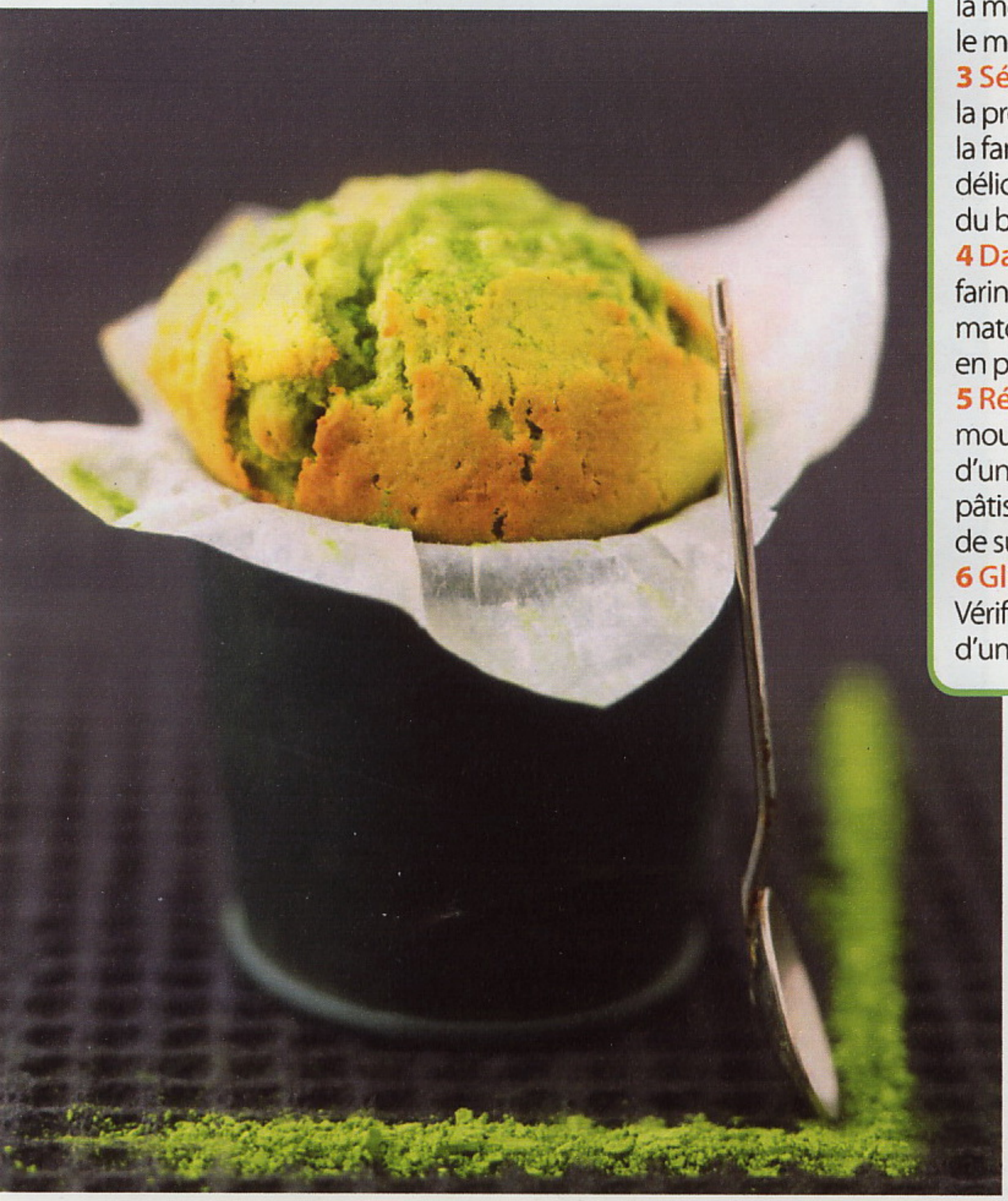
Pas de doute, les bienfaits sont gustatifs. Il suffit d'apprendre que Jean-Yves Bordier est le dernier artisan à utiliser un malaxeur en bois et à saler le beurre à la demande, pour comprendre que nous parlons d'un vrai produit plaisir. Il fabrique d'ailleurs le beurre sur mesure pour les grands chefs.

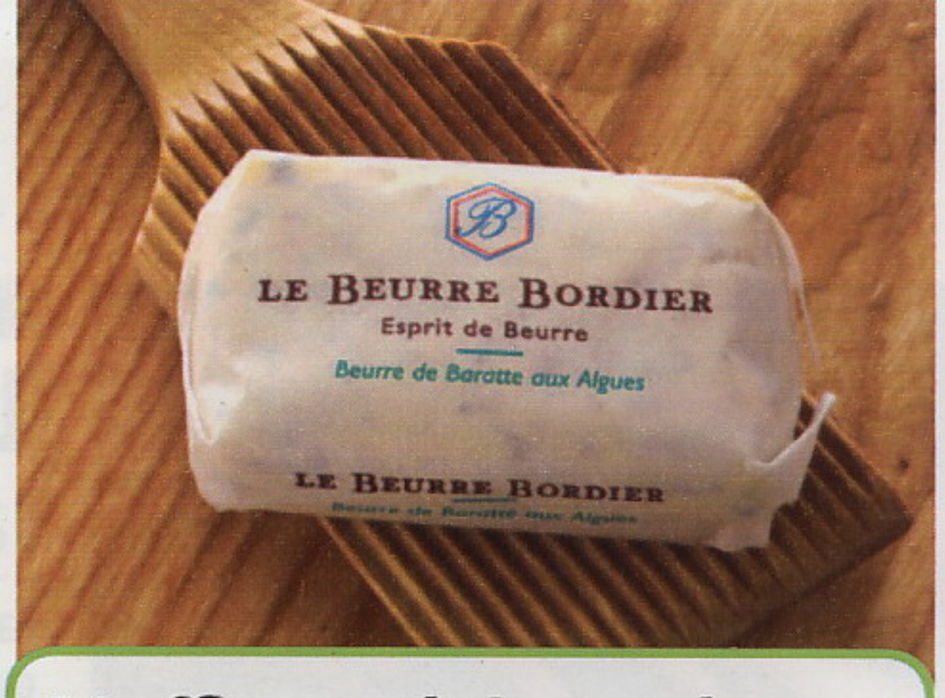
✔ COMMENT LE DÉGUSTER

Profitez de saveurs inédites en tartinant sur du pain de campagne bien frais des beurres au sel fumé, aux algues, au yuzu ou encore au piment d'Espelette. On les trouve dans les meilleures crémeries de France, en motte ou en plaquette.

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

Toute l'année pour environ 7 € les 125 g. Attention, les prix varient en fonction de la rareté des saveurs.





Muffin au thé matcha et beurre Bordier

> POUR 8 MUFFINS
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 20 À 30 MINUTES
> FACILE > ABORDABLE

- **40 g de beurre Bordier nature**
- **5 blancs d'œufs à température ambiante**
- **130 g de sucre semoule + sucre cristal**
- **45 g de farine tamisée**
- **2 c. à café rases de thé vert matcha**

1 Préchauffez le four à th. 5/6 – 170 °C.
2 Enduisez les moules à muffins de beurre pommade avec un pinceau et saupoudrez de sucre cristal. Battez les blancs d'œufs en neige en ajoutant progressivement la moitié du sucre semoule. Une fois le mélange pris, ajoutez le reste du sucre.
3 Séparez la préparation en deux. Dans la première partie, ajoutez la moitié de la farine tamisée en mélangeant délicatement puis incorporez la moitié du beurre en pommade.
4 Dans la deuxième partie, ajoutez la farine tamisée restante avec le thé vert matcha puis incorporez le reste de beurre en pommade.
5 Répartissez les préparations dans les moules de manière aléatoire en vous aidant d'une cuillère ou en utilisant deux poches pâtissières. Poudrez les muffins d'un peu de sucre cristal.
6 Glissez au four pour 20 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

AU JARDIN, C'EST LE MOMENT...

- De semer **les poireaux.**
- De repiquer **les choux et la mâche.**
- De récolter **les topinambours.**
- De bêcher **la terre et d'ajouter de l'engrais.**
- De semer **les choux-fleurs et les brocolis.**

CHEZ MON FRUITIER

Les clémentines, petits soleils d'hiver

La douce odeur des clémentines rappelle à coup sûr Noël et sa féerie. Fruit emblématique de l'hiver, on adopte ses notes acidulées.

✔ SES BIENFAITS

Deux clémentines contiennent moins de 50 kcal. C'est donc l'agrume idéal pour faire le plein de vitamine C, dont sa pulpe regorge, tout en soignant sa ligne. Riche en calcium et en magnésium, la clémentine prévient également les coups de fatigue et les petites baisses de moral.

✔ EN CUISINE, ELLE SAIT TOUT FAIRE !

Indissociable des salades de fruits d'hiver, elle peut également apporter une touche d'acidité aux préparations salées. En quartiers, elle accompagne délicieusement les gambas, le homard, les poissons blancs, le magret et le rôti de veau. Et servie agrémentée d'une pincée de piment d'Espelette, c'est un vrai délice !

✔ QUAND ET À QUEL PRIX EN MANGER ?

De novembre à février, pour environ 2,50 € le kilo.

Clémentines givrées

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> CONGÉLATION 30 À 40 MINUTES
> FACILE > PAS CHER

- **6 belles clémentines**
- **2 oranges**
- **1 citron**
- **250 g de sucre (pour confiture)**
- **1 bouchon de liqueur de mandarine**
- **sucre glace pour la décoration**

1 Lavez et séchez les clémentines. Découpez sur le dessus un petit chapeau qui servira de couvercle. Retirez la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Placez les coques vides et les chapeaux au congélateur.
2 Pressez la pulpe des clémentines afin de récupérer le jus. Pressez également les oranges et le citron.
3 Versez les jus récoltés dans une casserole. Ajoutez le sucre puis la liqueur de clémentines et 15 cl d'eau. Portez lentement à ébullition et laissez frémir pendant 5 minutes. Faites prendre la préparation en sorbetière, en suivant les indications.
4 Une fois le sorbet pris, répartissez-le dans les coques des mandarines. Ajoutez les chapeaux. Réservez au freezer jusqu'au moment de servir.
5 Roulez les clémentines givrées dans du sucre glace et disposez-les dans les assiettes. Servez.

(TOUR DE MAIN)

Les fruits de mer de A à Z

Le temps étant précieux au moment des fêtes de Noël, les préparations simples et rapides sont bienvenues. Consommés crus, les fruits de mer ont un atout certain, apportant en outre une note festive. Pourquoi donc s'en priver ? Par Magali Kunstmann-Pelchat

En préambule d'un festin de fêtes de Noël ou de la Saint-Sylvestre, la fraîcheur et la légèreté d'un plateau de fruits de mer sont souvent de bonnes alliées.

Les amandes de mer se dégustent aussi bien en entrée qu'à l'apéritif.

A... comme amande

Non seulement ce coquillage beige strié et tacheté de brun est bon marché mais, en plus, il est délicieux cru, nature, accompagné de citron ou d'une vinaigrette à l'échalote. On peut aussi le farcir avec un beurre persillé et le passer très rapidement au four. Très classe en entrée ou à l'apéro.

B... comme bulot

Ce gastéropode pêché en Normandie a la réputation d'être coriace. Pour éviter ce désagrément, choisissez des spécimens pas trop gros et cuisez-les 20 mn dans de l'eau froide avec sel (30 g par l), poivre et bouquet garni. S'ils sont vendus déjà cuits, veillez à leur fraîcheur et rincez-les pour retirer le sable éventuel.

C... comme crevette

Très fragile, la crevette est souvent déjà cuite sur les étals. Sa carapace doit être luisante et ne surtout pas coller, son odeur doit être iodée. Conservez-la entre 2° et 5° dans un linge humide, deux ou trois jours maxi. Si elle est vendue décongelée, ne la recongelez surtout pas ! Quoi qu'il en soit, dégustez-la avec une tartine de beurre pour la grise, à la mayonnaise ou en salade pamplemousse et avocat pour la rose.

D... comme dégorger

Pour évacuer le sable qu'ils recèlent, les coquillages doivent, avant de cuire, tremper deux heures au moins dans une eau bien salée (même proportion qu'en mer, soit 30 g/l). Inévitable au retour de la pêche à pied, l'opération est inutile s'ils proviennent du poissonnier ou d'un vivier.

E... comme étrille

Comme le tourteau, elle fait partie de la grande famille des crabes. Toute petite, brune et plate, elle est reconnaissable à ces yeux rouges et ses pinces bleues. Mais ne vous laissez pas attendrir, car elle est très agressive. C'est même un bon critère à l'achat, il faut que vos étrilles soient bien vives. Cuisez-les 6 à 8 mn à frémissement dans de l'eau bouillante salée, ou préparez-les en bisque, taillées en morceaux et cuites à l'eau avec des petits légumes et un concentré de tomate. C'est trop bon !

F... comme fraîcheur

D'une manière générale, la fraîcheur des fruits de mer est essentielle pour passer des fêtes sereines. Le nec sera de les acheter (ou les pêcher !) vivants : en les titillant avec la pointe d'un couteau, les mollusques se rétractent, les bivalves ferment leur coquille, les pinces des crustacés se resserrent. L'odeur d'iode (et non d'ammoniaque) est un signe qui ne trompe pas.

G... comme gambas

Cette énorme crevette rose de 20 à 40 cm est pêchée dans des eaux chaudes, au large du Sénégal ou de Madagascar. Très charnue, elle est meilleure marinée avant cuisson et doit cuire (à la vapeur, à la poêle ou au barbecue) assez rapidement pour ne pas dessécher. Un conseil : incisez le dos avec des ciseaux pour retirer le boyau noir, la décortiquer plus facilement et permettre à la marinade de bien pénétrer dans la chair. >>

Gambas

Que vous les dégustiez crus ou cuits, les fruits de mer doivent toujours être d'une fraîcheur irréprochable. Une odeur d'iode (et non d'ammoniaque) est un signe qui ne trompe pas.

CONSO MALIN

Les huîtres de petit ou moyen format (n°4 et n°5) sont les plus adaptées à une dégustation nature.

Oursin violet de Méditerranée.

Comme les praires, les palourdes ont un subtil parfum d'iode.

H... comme homard

C'est le roi des crustacés, et la variété bretonne est la plus réputée. Mais comme décembre n'est pas sa pleine saison (plutôt de mai à septembre), les gourmets qui n'imaginent pas un repas de réveillon sans homard devront se contenter de ceux pêchés en Amérique de Nord ou au Canada. Il se cuit au court-bouillon et sa chair se déguste, soit avec une mayonnaise, soit préparée à l'armoricaine, autrement dit mijotée avec des tomates, des carottes, du céleri, du vin blanc, des échalotes, le tout flambé au cognac et servi avec un beurre au corail récupéré dans les têtes des crustacés.

H... comme huître

Douce ou iodée, il y en a pour tous les goûts avec l'huître, selon qu'elle ait été affinée dans les anciens marais salants (les claires), en Charente et en Vendée, en pleine mer ou à l'embouchure des rivières, dans l'Atlantique ou la Manche, ou encore élevée en suspension en Méditerranée. Conservez les coquillages (jusqu'à huit jours après la pêche) à plat dans une bourriche, bien tassés, sur un lit d'algues, dans un endroit aéré et frais, mais pas froid, car les huîtres meurent si elles gèlent. Si vous les dégustez nature, préférez les plus petites (n°4, 5 ou 6). Si vous les cuisinez (à la braise, au four, en velouté...), optez pour de plus charnues

L... comme langoustine

Sa carapace rose et bien brillante cache une chair blanche délicate, ferme et savoureuse. Pochez-la 1 à 2 mn dans de l'eau salée et vinaigrée, à frémissement et dégustez-la tiède avec une sauce tomate légèrement pimentée et parsemée de chapelure. Ou bien huilez-la et grillez-la, entière à la braise ou au four coupée en deux dans le sens de la longueur.

M... comme mayonnaise

Incontournable avec un plateau de fruits de mer, pourvu qu'elle soit faite maison ! Si vous la préparez quelques heures avant de la consommer, préférez de l'huile de pépins de raisin qui ne fige pas au froid. Aromatisez-la avec de l'estragon, du cerfeuil, de la pulpe d'ail, du citron... Ajoutez-y une grosse cuillerée de ketchup, un trait de sauce Worcester et une cuillerée à soupe de cognac pour obtenir une sauce cocktail, délicieuse avec les crustacés.

N... comme nage

Voilà une petite soupe bien élégante et très parfumée : carottes, poireaux, noix de saint-jacques, crevettes, moules, coques, palourdes ou autres fruits de mer cuits doucement dans un fumet de poisson maison.

O... comme oursin

Que les oursins pêchés sur nos côtes disparaissent (verts d'Erquy, violets de Méditerranée) n'est pas une raison suffisante pour les bouder ! Ceux d'Irlande ou de Norvège se dégustent aussi bien, crus à la petite cuillère, arrosés de jus de citron ou de vinaigre, au beurre salé sur du pain de seigle. Un conseil : équipez-vous de gants pour vous protéger avant de retirer aux ciseaux la partie supérieure.

P... comme praire ou palourde

Si la praire est protégée par une épaisse coquille crème, très bom-

Dotées ou non d'un corail, fortement ou légèrement iodées, les coquilles Saint-Jacques savent décliner bien des ressources gustatives.

bée et marquée de profondes stries concentriques, la palourde, elle, l'est par une coquille fine, noire, grise, rose ou blanche selon les cas. Toutes deux sont appréciées pour leur subtil parfum d'iode. Ouvrez-les au couteau, du côté opposé à la charnière, et savourez-les telles quelles. Farcies ou avec des spaghettis, elles sont pas mal non plus.

R... comme rince-doigt

Indispensable pour s'essuyer les mains après avoir dégusté le plateau de fruits de mer et, aussi, pour ne pas sentir la marée jusqu'à la fin du repas.

S... comme saint-jacques

Elles cachent bien leurs secrets, les coquilles Saint-Jacques, en dépit d'une apparence unique ! Les coquilles des baies de Saint-Brieuc et du Mont-Saint-Michel offrent jusqu'en février une noix iodée mais pas de corail. Celles de Port-en-Bessin, en revanche, délivrent toute la saison une noix plus grosse et un beau corail plus doux. Dans tous les cas, il faut les acheter vivantes en début ou fin de saison (comptez 1 kg par personne, soit 5 à 6 noix, ou 150 g), car elles est sont alors moins chères, et ne les congeler que très fraîches. Pour les savourer, dégustez-les crues, juste enduites d'huile d'olive, de citron ou de vinaigre de riz, ou revenues au beurre 2 mn par face, avec une persillade ou de la crème et du safran, éventuellement accompagnées d'une fondue d'endive ou de poireau.

Le tourteau se reconnaît à ses pinces et sa robe de couleur brun rouge.

T... comme tourteau

Pêché le long des côtes de la Manche ou de l'Atlantique d'avril à octobre, ce gros crabe, de 400 g à 1 kg, se reconnaît à ses pinces et sa robe brun rouge, lisse et ovale. Achetez-le vivant et bien lourd, signe d'une chair abondante, les yeux bien noirs, la carapace sans fissure. Cuisez-le au retour du marché, dans une eau bouillante additionnée de gros sel et d'un bouquet garni ou d'algues séchées : comptez 16 mn par kilo à partir de la reprise de l'ébullition. Refroidi à l'air ambiant, il se déguste tel quel avec de la mayonnaise.

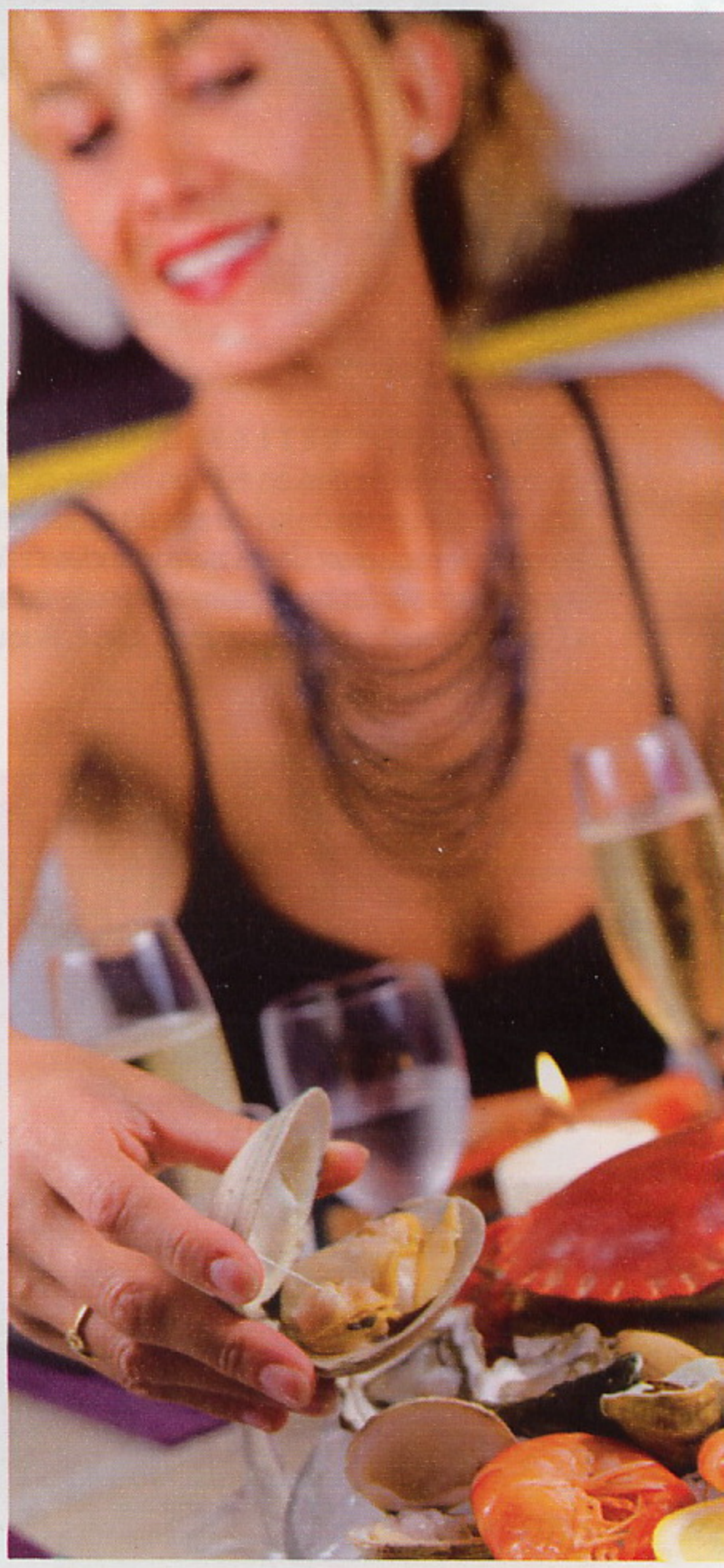
V... comme vanneau

Plus connu sous le nom de pétoncle blanc, dont la chair est moins fine et généreuse que le noir, mais néanmoins douce et un peu iodée, le vanneau s'achète vivant, la coquille bien fermée. Préparez-le à la marinière, comme les moules.

W... comme wok

Bien qu'il soit originaire d'Asie, le wok a toute sa place dans la cuisine des fruits de mer. On y fait revenir rapidement crevette, gambas, encornets…

Z... comme Zoyeuses Fêtes !



(DANS MON CHARIOT)

Noël, en boîte

Coffrets, étuis, mallettes, verrines, les produits festifs s'habillent de lumière en vue des réveillons. À offrir ou à s'offrir pour une table plus que jamais gourmande !

Par Serge Hennebert

SWEET ANGEL

À Noël, les anges sont à croquer, comme ce chérubin en chocolat, aux ailes décorées à la feuille d'or. Il est disponible au chocolat noir ou au chocolat au lait.

- **Ange au chocolat et feuille d'or, 35 € (130 g), Jean-Charles Rochoux.**

ENTRE LA POIRE ET LE FROMAGE

Un coffret d'exception en édition limitée pour retrouver l'alliance délicieuse de la poire et du roquefort. À l'intérieur, le cœur de roquefort Caves baragnaudes s'allie à la saveur sucrée de la confiture de poire artisanale, cuite à l'ancienne.

- Coffret roquefort Baragnaudes, 9,95 €, Roquefort Société.

MADE IN SPAIN

Toutes les saveurs ibériques (jambon pata negra de bellota, chorizo, poivrons piquillos, cèpes) sont à découvrir accompagnées d'une petite merveille, le vin arrocal.

- Coffret Saveurs originelles d'Espagne, 65 €, Ibérique Gourmet.

FOREVER SUZE.

Un coffret avec l'équipement complet pour réaliser l'apéritif tendance Golden Suze. À l'intérieur, une bouteille de Suze en édition limitée, deux verres, un siphon, des paillettes pour décorer votre table, et le livret de recettes Suze pour d'autres apéritifs inédits.

- Coffret Golden Suze, 34,90 €, Suze (en vente à Monoprix).

ÉVASION

Avec ce coffret de voyage, la maison Nicolas Feuillatte réinterprète les codes du bon goût d'antan. Cerise sur le gâteau : un magnifique millésime brut 2004.

• Mallette 1 bouteille, 51,50 €, champagne Nicolas Feuillatte.

LE CIDRE AU TOP

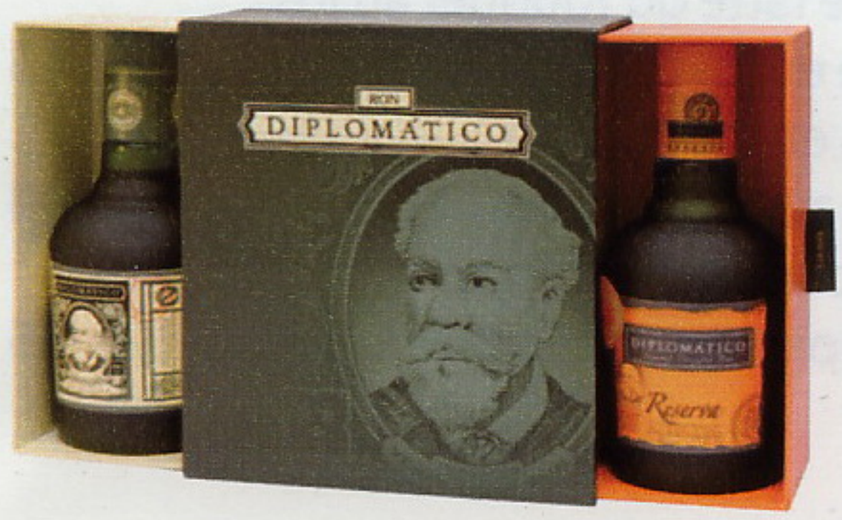
Pour rompre avec les habitudes et pour changer, tout simplement, la nouvelle tendance pour cette fin d'année sera de boire du cidre à l'apéritif ou en fin de repas.

• Coffret Cidre rosé, 12,90 € (2 verres offerts), Ecusson.

DUO DE CLASSE

Dans une boîte élégante, Caviar de France propose un mariage à la russe entre 1 boîte de caviar Ébène de 30 g (ou de 50 g), 2 minibouteilles de vodka Belvédère de 5 cl et 2 cuillères en corne.

• Coffret Ébène-Belvédère, 115 € (boîte de 30 g), Caviar de France.



EMBARQUEMENT POUR LES CARAÏBES

Avec ce joli coffret, la difficile question du choix ne se pose plus ! Une bonne occasion de découvrir toute l'étendue du talent de Tito Cordero, le maître assembleur, en dégustant les rhums Reserva et Reserva Exclusiva.

• Coffret Diplomatico, 42 € (2 x 35 cl), Rhum Diplomatico.

TARTARES À GOGO

Une gamme de tartares de saumon fumé finement haché qui devrait plaire aux convives. Ciboulette & Basilic, Citron & Aneth, et 4 Agrumes, 3 recettes pour tous les goûts.

• Tartare de saumon fumé, 2,99 € (80 g), Labeyrie.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

DOSSIER RECETTES

Index des recettes

Amuse-bouche party

- Bouchées croustillantes de tartare de saumon **30**
- Brochette de gambas marinées au citron vert **30**
- Brochette de saint-jacques et carottes râpées au sésame **31**
- Cubes de saumon aux graines torréfiées **32**
- Verrine de ratte du Touquet à la betterave et pistaches **32**
- Crème de betterave et chips de parmesan **33**
- Soufflé au foie gras **33**
- Spirales de saumon et crabes aux carottes fondantes **34**
- Billes surprises de foie gras **34**
- Velouté de pois cassés aux ravioles grillées **35**
- Ravioles maison aux truffes et au foie gras **36**
- Chantilly de foie gras **36**
- Risotto rouge et langoustine **37**
- Bouchées feuilletées au boudin blanc et jambonneau aux graines **37**
- Queues de langoustines en pâte filo **38**
- Verrine feuilletée aux escargots **38**
- Mousseline de tarama **39**
- Crumble de pain d'épices, cailles et girolles **39**
- Mise en bouche de foie gras au chutney de cerises **40**
- Verrine de soupe de potiron **40**

Foie gras, volailles & roti

Les entrées

- Crème brûlée au foie gras et cacao amer **42**
- Crème de ratte du Touquet au jus de dinde et marrons **43**
- Foie gras et jambon cru, chantilly aux spéculoos **44**
- Brioche perdue à la crème de champignon et foie gras **45**

Les plats

- Aiguillettes de poulet sauce homardine **46**
- Pintade aux girolles et aux noix **47**
- Chapon fermier rôti aux parfums d'agrumes et d'anis **48**
- Filet de bœuf feuilleté au jus de truffe **48**
- Magret en croûte de pain d'épices et risotto aux noisettes **49**
- Pintade farcie aux marrons et aux fruits **50**

Poissons, fruits de mer et crustacés

Les entrées

- Huîtres fraîches à la vinaigrette de framboises **52**
- Crevettes aux baies roses et à l'estragon **53**
- Langouste rôtie au beurre d'orange, marrons

Que la fête commence !

laqués à la confiture de quetsches **54**
- Velouté de chou-fleur aux langoustines, foie gras et croquant de sésame **55**
- Saint-jacques en écailles de crêpe au sarrasin **56**
- Salade de homard et mangue **57**

Les plats
- Saumon au champagne **58**
- Pie de poisson, coquillages et crustacés **59**
- Noisette de saumon aux champignons **60**
- Homard à l'émulsion de champagne et purée de céleri **61**

Menu à composer minibudget

Les entrées
- Brouillade au saumon fumé **63**
- Soupe de pomme de terre au chorizo **63**
- Émincé de champignons crus à la coriandre **63**
- Régal de légumes verts, semoule de brocoli au parmesan **64**
- Tartare de kiwi et crabe au céleri frit **65**
- Pain de thon au persil **65**
- Velouté à l'oseille **65**

Les plats
- Suprême de poulette cuit sur l'os, crème de châtaignes et sauce vinaigre foie gras **66**
- Petits choux farcis **66**
- Purée de fête, carottes et lardons **66**
- Suprême de pintade laqué à l'orange **67**
- Raclette bressane au Bresse Bleu **68**
- Maquereau à la moutarde à l'ancienne **69**
- Pain de viande au chou rouge **69**
- Pavé de saumon au curry vert et noix de cajou **69**

Les desserts
- Coulommiers aux raisins blancs **70**
- Crêpes mille-trous à la farine d'amande, beurre fondu à la muscade **71**
- Pomme soufflée à la noisette et aux noix **71**
- Cannelés cacao et cannelle **71**
- Sablés tout blancs fourrés aux dattes **72**
- Sandwich de poire au charolais frais **73**
- Crème au chocolat classique **73**

Bon appétit

Un repas de fête sous le signe de la surprise

Pour mettre en scène votre menu de fête et le transformer en véritable spectacle qui étonnera vos convives, osez faire rimer repas somptueux avec créativité ! Par Hélène Natale

Brochettes, verrines, cubes, spirales, billes, cuillères...Parce qu'un plat se dévore d'abord avec les yeux, pensez à jouer avec les formes et les contenants dès la conception de votre repas. Autour de l'assiette, on continue à s'amuser en glissant des surprises : des mini-Carambar en guise de porte-couteaux, de belles pommes rouges brillantes comme chemin de table au milieu de bougies flottantes, ou encore des végétaux ramassés en forêt et bombés de peinture dorée. Une seule limite : celle de votre imagination. Alors, en piste !

Le coup de bluff

On s'inspire des pros en affichant son menu, cela permet aux petits estomacs (mais non moins amateurs de bonne chère) de ne pas rater le dessert ! Un tableau avec une craie façon brasserie, un vieux rouge à lèvre sur un miroir esprit boudoir ou plus traditionnellement avec un parchemin sur la table... À vous de trouver votre style.

• Cuillères Fulla collection apéritif, tapas (L. 5 cm), 7 € les 4 cuillères, Zak Designs.

• Plat à gâteaux multicolore en métal (d. 34 cm, h. 51 cm), 39,95 €, www.truffaut.fr

• Cloches Cupcake (h. 7 cm, d. 5 cm), 2,90 €, www.maisonsdu monde.fr

« *Une variante consiste à préparer vos langoustines en carpaccio au lieu de les faire rôtir. Détaillez-les (crues et décortiquées) en lamelles. Ajoutez une vinaigrette à base de d'huile d'olive et de jus de citron. Au final, parsemez votre carpaccio de dés de mangue et d'un peu de paprika* ».

La recette de notre chef

Verrines de langoustines rôties dans une tranche de lard, dés de mangue et vinaigrette au citron

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 4 MINUTES ENVIRON

• 12 langoustines • 12 fines lamelles de lard paysan • ¼ de grenade • 3 mangues mûres à point • quelques brins d'aneth • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de jus de citron • 6 pincées de curcuma • sel et poivre

1 Décortiquez soigneusement les langoustines. Retirez le boyau noir situé sur leur dos. Enroulez-les dans les lamelles de lard et maintenez-les avec un pic en bois. Faites-les griller dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes, en les retournant régulièrement. Égouttez-les sur une grille.

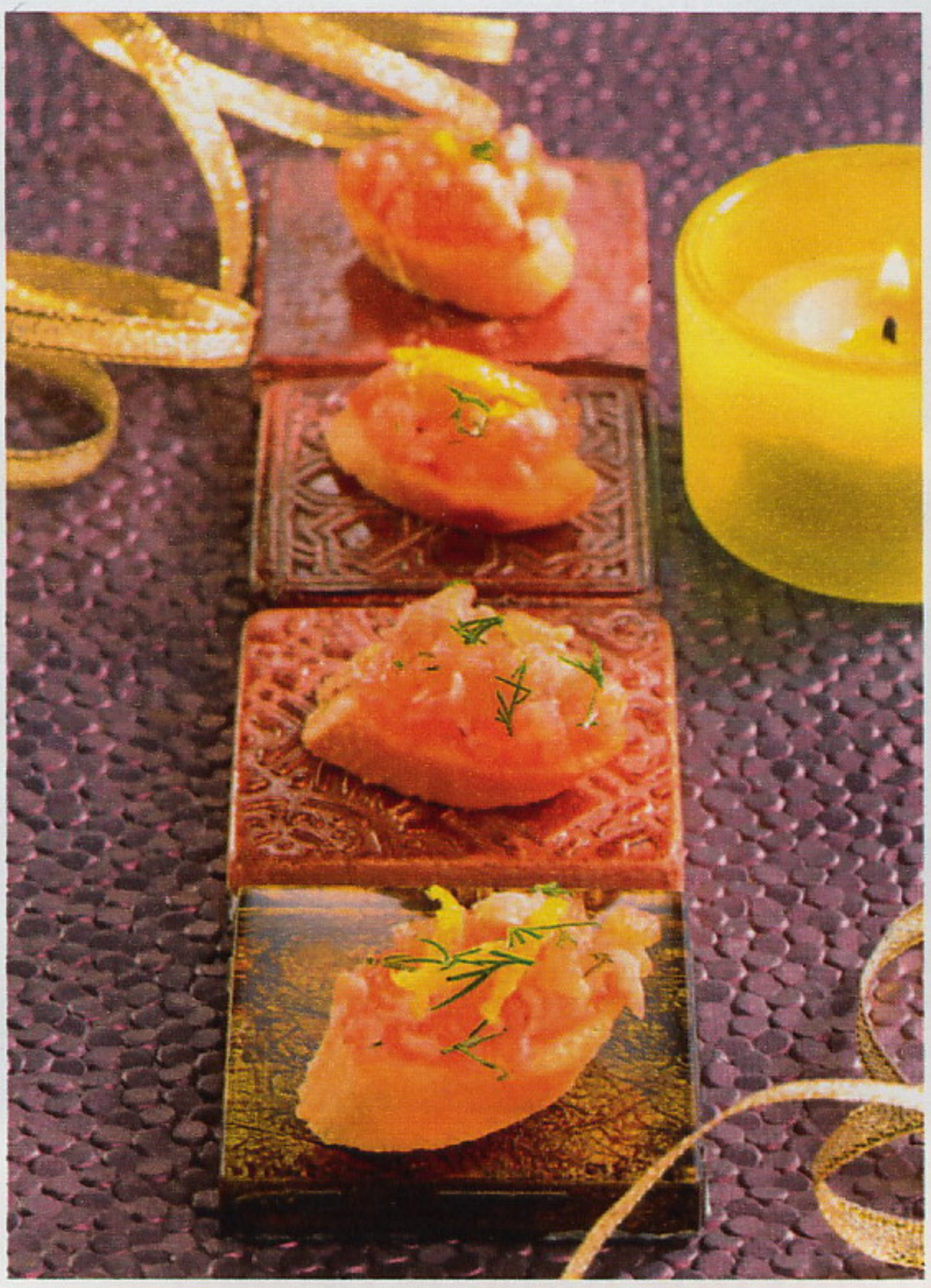
2 Récupérez les graines de la grenade. Réservez-les dans un bol. Lavez et ciselez 2 brins d'aneth. Préparez une vinaigrette dans un bol, avec le jus de citron, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Mélangez bien. Incorporez l'aneth ciselé.

3 Répartissez les dés de mangue et les graines de grenade dans 6 verrines. Ajoutez les langoustines rôties au lard par-dessus. Saupoudrez de paprika et décorez avec une pluche d'aneth. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un pacherenc-du-vic-bilh**

Amuse-bouche party

Faites entrer les verrines, bouchées et canapés !



Bouchées croustillantes de tartare de saumon

> POUR 6 PERSONNES (40 BOUCHÉES) > PRÉPARATION 20 MINUTES
> FACILE > ÉCONOMIQUE

- **3 tranches de saumon frais**
- **300 g de saumon fumé**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **2 c. à café d'aneth + quelques brins**
- **1 sachet de croûtons de pain grillé au four Tipiak**
- **sel et poivre**

1 Découpez les saumons frais et fumé en petits dés.
2 Mélangez l'aneth, le jus de citron, salez et poivrez.
3 Déposez du tartare de saumon sur chacun des croûtons de pain et décorez d'aneth. Servez frais.
• *Boisson conseillée :* **un bourgogne-aligoté**

Brochette de gambas marinées au citron vert

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 6 MINUTES > MARINADE 30 MINUTES
> FACILE > ÉCONOMIQUE

- **16 gambas crues**
- **huile d'olive**
- **fleur de sel**

Pour la marinade :
- **1 citron vert non traité (jus)**
- **60 g de salsa aux épices douces Old el Paso**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**

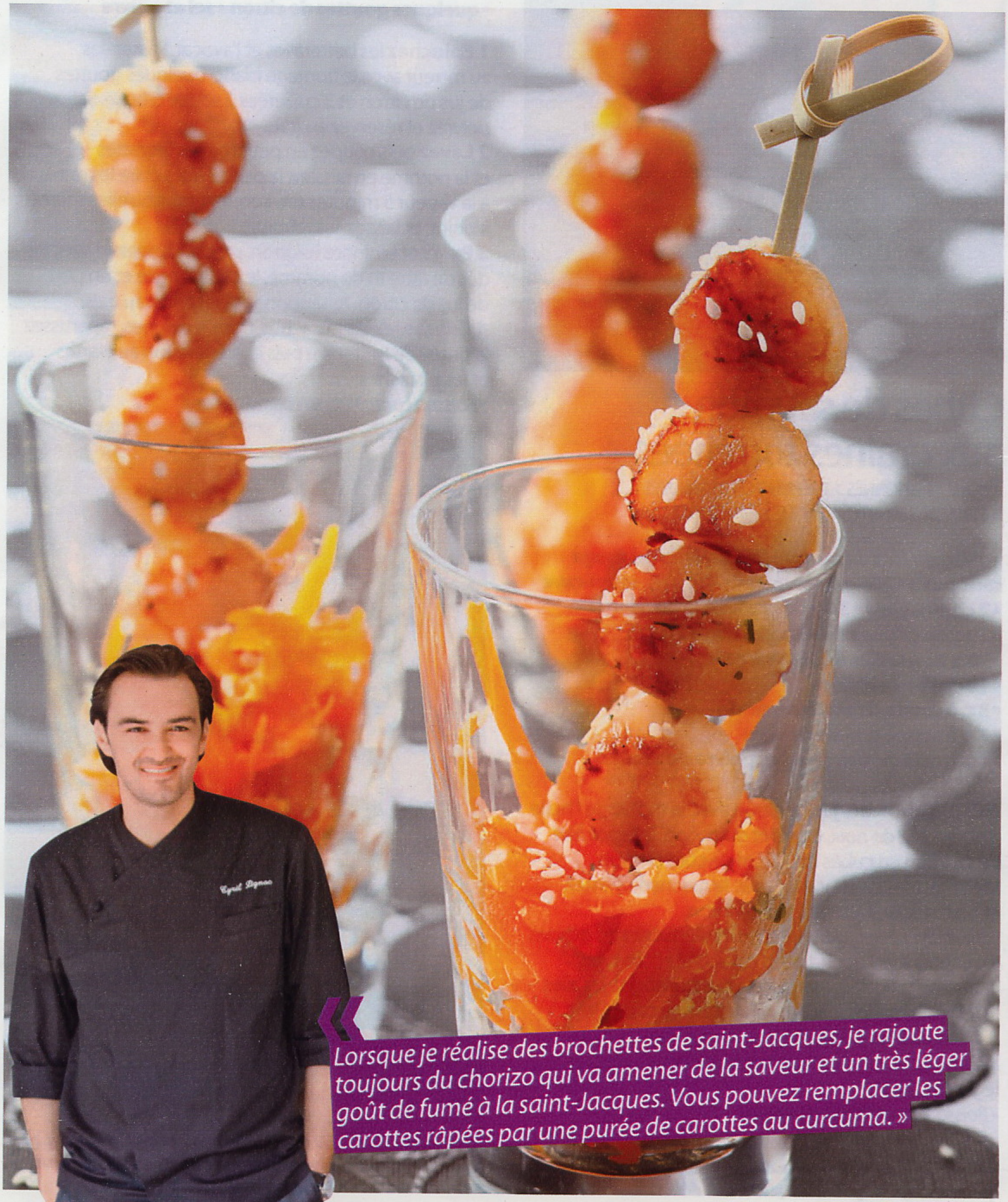
1 Lavez les gambas, enfilez-les par 4 sur des longs pics en bois, de la tête à la queue de manière à ce qu'elles soient arrondies. Placez-les dans un plat et réservez.
2 Préparez la marinade : pressez le citron au-dessus d'un bol et émulsionnez le jus avec la salsa aux épices et l'huile. Versez sur les brochettes en les retournant pour bien les enrober. Filmez et placez 30 minutes au réfrigérateur.
3 Égouttez les brochettes, parsemez-les de fleur de sel et, dans une grande poêle huilée (ou au barbecue ou à la plancha), cuisez-les 3 minutes environ de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles rosissent. Présentez aussitôt dans 4 assiettes de service.
• *Boisson conseillée :* **un alsace-riesling**

Brochette de saint-jacques et carottes râpées au sésame

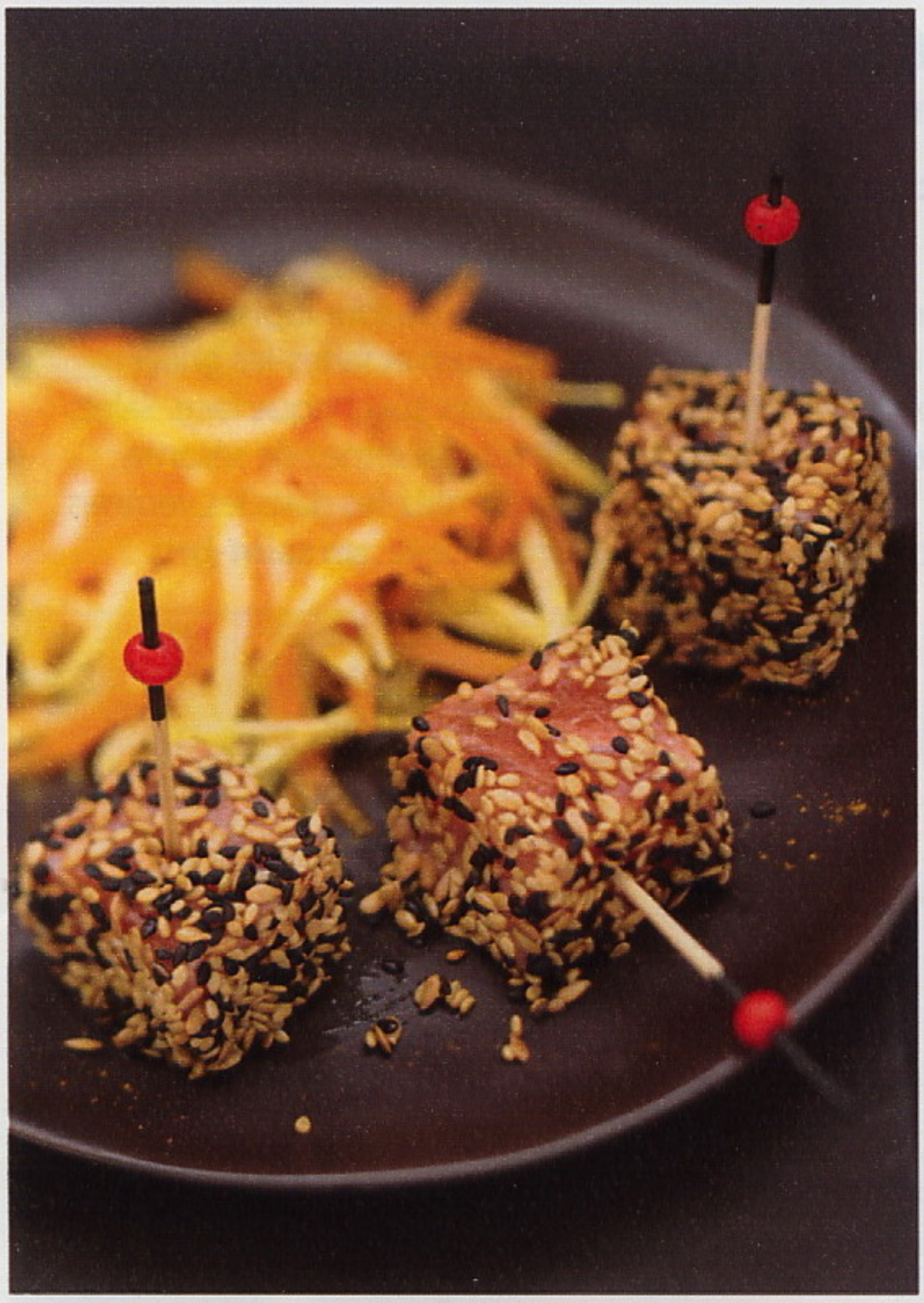
> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

• 16 belles noix de saint-jacques • 200 g de carottes • ½ citron • 1 c. à soupe de graines de sésame • huile d'olive • sel et poivre

1 Préchauffez le four en position gril. Rincez et séchez les noix de saint-jacques, montez-les sur 4 pics à brochette, puis badigeonnez-les d'huile.
2 Pressez le demi-citron. Pelez et râpez les carottes dans un saladier. Ajoutez le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Mélangez. Répartissez cette préparation dans 4 verrines.
3 Posez les brochettes sur la plaque du four tapissée de papier aluminium et faites-les griller 5 minutes sur chaque face. Salez, poivrez, parsemez de sésame et présentez-les dans les verrines.
• *Vin conseillé :* **un saint-bris**



« Lorsque je réalise des brochettes de saint-Jacques, je rajoute toujours du chorizo qui va amener de la saveur et un très léger goût de fumé à la saint-Jacques. Vous pouvez remplacer les carottes râpées par une purée de carottes au curcuma. »



Cubes de saumon aux graines torréfiées

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **450 g de filet de saumon écossais Label rouge sans peau**
- **200 g de carottes**
- **200 g de céleri-rave**
- **2 citrons (jus)**
- **30 g de graines de lin**
- **20 g de graines de sésame blond**
- **20 g de graines de sésame noir**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **3 c. à soupe de vinaigre de vin**
- **1 c. à soupe d'huile de noix**
- **1 c. à café de curry**
- **sel et poivre du moulin**

1 Émulsionnez le jus de citron avec la moitié de l'huile d'olive, celle de noix, du sel et du poivre. Taillez le filet de saumon en cubes de 1,5 cm de côté environ. Mélangez-les dans un plat avec la marinade. Filmez et placez 30 minutes au réfrigérateur.
2 Torréfiez à sec, dans une casserole, toutes les graines 5 minutes à feu doux. Lavez, épluchez et râpez les carottes et le céleri. Assaisonnez, et mélangez-les avec le reste de l'huile d'olive, le vinaigre et le curry.
3 Égouttez les cubes de saumon, passez-les dans les graines sur toutes leurs faces. Présentez avec les légumes râpés.
• *Boisson conseillée :* **un blagny**

+ ORIGINAL : ***utilisez de l'huile de noisette plutôt que de noix, son goût sera plus fin et délicat.***

Verrine de ratte du Touquet à la betterave et pistaches

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES > FACILE > ÉCONOMIQUE

- **500 g de betteraves rouges cuites**
- **4 rattes du Touquet, calibre classique**
- **½ avocat**
- **½ pomme granny-smith**
- **½ oignon rouge**
- **30 g de pistaches décortiquées**
- **5 c. à soupe d'huile de pistache**
- **2 c. à soupe de fromage blanc**
- **quelques gouttes de citron**
- **sel et poivre**

1 Épluchez les betteraves et l'avocat. Passez-les au mixeur avec le fromage blanc, quelques gouttes de jus de citron et 3 cuillerées à soupe d'huile. Salez, poivrez et réservez au frais.
2 Lavez puis coupez en petits cubes les rattes et la pomme en laissant la peau. Faites cuire les rattes à la vapeur 5 minutes environ, le temps qu'elles soient à point, et laissez-les refroidir.
3 Pelez et émincez l'oignon, puis mélangez-le avec les dés de ratte et de pomme, le reste d'huile et un peu de jus de citron. Assaisonnez et réservez au frais.
4 Concassez les pistaches. Dans 4 verrines, répartissez la purée de betterave puis la préparation aux rattes et les pistaches.
• *Boisson conseillée :* **un bandol-rosé**

+ RAPIDE : ***faites cuire des rattes calibre fin ou classique au micro-ondes et coupez-les ensuite en cubes.***

Crème de betterave et chips de parmesan

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES > FACILE
> ÉCONOMIQUE

- **3 betteraves cuites**
- **150 g de parmesan râpé**
- **100 g de fromage frais à tartiner**
- **15 cl de crème fraîche**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Disposez-y des petits tas de parmesan bien espacés. Étalez-les dans la longueur, avec le dos d'une petite cuillère, de façon à obtenir des rectangles. Poivrez. Enfournez pour 5 minutes environ, en surveillant bien la coloration. Retirez la plaque du four et laissez refroidir.
3 Épluchez, lavez et essuyez les betteraves puis coupez-les en petits dés. Répartissez-en une cuillerée à soupe dans chaque verrine. Passez le reste des dés au mixeur avec le fromage à tartiner et la crème fraîche. Salez et poivrez. Mixez à nouveau.
4 Versez la crème de betterave dans les verrines. Placez pendant 1 heure au réfrigérateur.
5 Décollez les chips de parmesan de leur plaque, au moment de servir. Répartissez-les dans les verrines et servez.
• *Boisson conseillée :* **un condrieu**

Soufflé au foie gras

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES
> DÉLICAT > ABORDABLE

- **150 g de bloc de foie gras très froid**
- **50 g de beurre + 30 g pour les ramequins**
- **25 cl de lait • 3 œufs • 50 g de farine • 5 épices**
- **3 pincées de graines d'anis • sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.
2 Beurrez généreusement le fond et les parois de ramequins individuels jusqu'à l'extrême bord et réservez-les au réfrigérateur. Émincez le foie gras très froid en fines lamelles ou en éclats et remettez-les au réfrigérateur. Portez le lait à ébullition avec une pointe de sel puis réservez. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.
3 Faites fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez la farine et faites cuire pendant 2 minutes environ en mélangeant jusqu'à ce que l'appareil commence tout juste à jaunir. Versez alors doucement le lait en fouettant vigoureusement et faites cuire, en mélangeant toujours au fouet jusqu'à épaississement. Retirez du feu et incorporez, un à un, les jaunes d'œufs ; salez, poivrez, saupoudrez de deux ou trois pincées de 5 épices et 3 pincées de graines d'anis. Ajoutez le foie gras et réservez à température ambiante.
4 Montez les blancs en neige très ferme avec une pointe de sel puis incorporez-les délicatement au mélange au foie gras.
5 Sortez les ramequins du réfrigérateur, remplissez-les de l'appareil à soufflé jusqu'aux bords puis enfournez pour 15 minutes de cuisson sans ouvrir le four. Servez aussitôt
• *Vin conseillé :* **un sauternes**

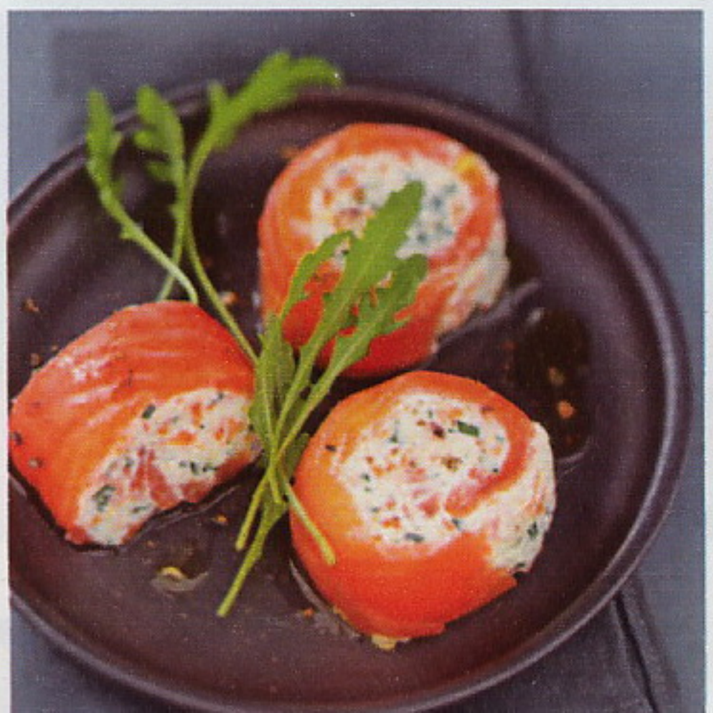
Spirales de saumon et crabe aux carottes fondantes

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 2 HEURES
> FACILE > ASSEZ CHER

- **500 g de filet de saumon écossais Label rouge**
- **150 g de miettes de crabe**
- **150 g de carottes**
- **2 citrons (jus)**
- **1 botte de ciboulette**
- **250 g de mascarpone**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Lavez, épluchez et taillez en petits cubes les carottes. Faites-les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les et égouttez-les. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis mélangez-la, dans un récipient, au mascarpone, aux miettes de crabe et aux carottes. Salez et poivrez.
2 Taillez le filet de saumon en fines tranches dans le sens de l'épaisseur et déposez-les sur un film alimentaire. Pressez les citrons dans un bol, assaisonnez et fouettez-le avec l'huile. Badigeonnez-en le poisson.
3 Étalez dessus la préparation réservée et roulez délicatement les tranches en formant une spirale. Serrez le film autour et placez 2 heures au réfrigérateur.
4 Retirez délicatement le film, au moment de servir, et coupez la spirale en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Accompagnez d'un mesclun de salade.

- *Vin conseillé :*
un côtes-de-saint-mont blanc



Billes surprises de foie gras

> POUR 8 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES
> REPOS 30 MINUTES > DÉLICAT > ASSEZ CHER

- **350 g de foie gras des Landes cuit en terrine**
- **24 feuilles de roquette**
- **400 g de pâte à pain**
- **3 c. à soupe de mélange de graines pour pain**
- **1 c. à soupe de graines de courge**
- **1 c. à café de graines de pavot**
- **1 c. à café de piment d'Espelette en poudre**
- **1 c. à café de graines de sésame**
- **1 c. à café de paillettes d'algues mélangées**
- **1 c. à café de pistaches vertes hachées**
- **2 pincées de fleur de sel**
- **huile d'olive**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Incorporez les graines du mélange à la pâte à pain en pétrissant et façonnez 8 longues ficelles fines, puis déposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrez et laissez lever 30 minutes à température ambiante.
2 Façonnez des billes de foie gras à l'aide d'une cuillère parisienne et réservez-les au réfrigérateur dans une boîte.
3 Badigeonnez légèrement d'huile les ficelles, piquez en surface les graines de courge et enfournez pour 10 minutes.
4 Lavez et essorez la roquette, puis arrosez-la d'un filet d'huile et mélangez. Salez légèrement les billes de foie gras, faites-les rouler au choix dans le pavot, le piment d'Espelette, le sésame, les algues ou les pistaches, afin qu'elles soient de couleurs et de saveurs différentes, puis plantez un pic en bois dans chacune.
5 Répartissez la roquette dans 8 assiettes de service et ajoutez un assortiment de billes et les ficelles.

- *Vin conseillé :* **un monbazillac**

+ DE SAVEURS : ***remplacez les pics par des tiges séchées de thym ou de romarin. Vous trouverez des sachets de graines pour pain (graines de millet, sésame, graines de lin brun et doré, pavot, graines de sésame) en magasin bio ou sur Internet, par exemple pour 3,90 € le sachet de 100 g sur www.lacuisinedesepices.fr***

Velouté de pois cassés aux ravioles grillées

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > TREMPAGE 3 HEURES > CUISSON 1 H 10 > FACILE > ÉCONOMIQUE

- **400 g de pois cassés**
- **1 oignon**
- **20 g de cerneaux de noix**
- **1 bouquet garni**
- **2 plaques de ravioles de Romans**
- **2 c. à soupe d'huile de noix**
- **1 bouillon cube de volaille**
- **sel et poivre**

Pour la soupe :

1 Faites tremper les pois cassés pendant 3 heures dans de l'eau froide. Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon. Égouttez les pois cassés et mettez-les dans une cocotte avec deux litres d'eau salée. Ajoutez le bouillon cube de volaille, l'oignon émincé et le bouquet garni. Mettez à cuire pendant une heure à feu doux. En fin de cuisson, retirez le bouquet garni. Mixez la soupe avec les oignons. Réservez.

Préparez les ravioles :

2 Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Faites y cuire les ravioles une minute environ (dès qu'elles remontent à la surface), retirez-les délicatement à l'aide d'une écumoire. Mettez à réchauffer la soupe 5 minutes à feu doux.

3 Faites chauffer, en même temps, une grande poêle avec deux cuillerées à soupe d'huile de noix, versez-y les ravioles et faites-les dorer 5 minutes. Répartissez la soupe dans des verrines avec les ravioles. Concassez les noix et parsemez-les sur la soupe. Servez aussitôt.

• *Boisson conseillée :*
un côtes-du-rhône rosé

Ravioles maison aux truffes et au foie gras

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 1 HEURE
> CUISSON 55 MINUTES > DIFFICILE > CHER

• 6 ailerons de poulet • 6 escalopes de foie gras de 100 g chacune
• 1 oignon • 2 grosses carottes • 1 bouquet garni • 3 œufs
• 15 cl de crème liquide • 300 g de farine • 3 c. à soupe de cerfeuil ciselé
• 3 c. à soupe de brisures de truffe • huile d'olive • sel et poivre

1 Préparez la pâte à ravioles : dans un saladier, mélangez la farine avec une bonne pincée de sel et les œufs. Laissez reposer 30 minutes au frais.
2 Épluchez et coupez l'oignon en morceaux. Épluchez, lavez et détaillez une carotte en grosses lamelles. Placez les ailerons de poulet dans une marmite. Couvrez d'eau froide. Portez à ébullition puis ajoutez la carotte, l'oignon et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 45 minutes. Filtrez le bouillon. Versez-le dans une casserole et faites-le réduire de moitié. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Incorporez la crème liquide.
3 Faites colorer rapidement les escalopes de foie gras de chaque côté. Salez et poivrez. Retirez-les, laissez-les refroidir et placez-les au frais.
4 Épluchez, lavez et coupez la carotte restante en lamelles puis en losanges.
5 Étalez la pâte à ravioles très finement et en rectangle. Disposez le foie gras taillé en gros dés sur la moitié de la bande en les espaçant (réservez-en un peu pour la finition). Parsemez de brisures de truffe (réservez-en un peu pour la finition). Humidifiez l'autre moitié de la pâte placez-la sur la première moitié garnie de foie gras et de truffe. Soudez et découpez-la à l'aide d'une roulette, de façon à obtenir des ravioles. Faites-les pocher pendant deux minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
6 Fouettez légèrement le bouillon crémeux sur feu doux de façon à l'émulsionner.
7 Faites suer les carottes dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez le foie gras et les truffes réservées ainsi que le cerfeuil ciselé. Parsemez de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. Laissez réchauffer le tout.
8 Répartissez le bouillon crémeux dans le fond de six coupes. Ajoutez les ravioles puis le mélange aux carottes, foie gras et truffe.
• *Boisson conseillée :*
un aloxe-corton

Chantilly de foie gras

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 2 HEURES
> FACILE > ABORDABLE

• 200 g de bloc de foie gras mi-cuit
• ½ bouquet de ciboulette
• 30 cl de crème fleurette
• 2 c. à soupe de crème de balsamique
• cinq baies du moulin
• piment d'Espelette • sel

1 Passez au mixeur le bloc de foie gras mi-cuit avec la crème de balsamique et 4 tours de moulin de mélange cinq-baies.
2 Fouettez la crème fleurette bien froide en chantilly, puis mélangez-la à la crème de foie gras. Salez-la et relevez en ajoutant 2 pincées de piment d'Espelette.
3 Répartissez la mousse dans le fond de six petits bols à la poche à douille cannelée. Disposez 1 cuillerée à café de ciboulette hachée. Terminez en recouvrant de mousse.
4 Réfrigérez 2 heures. Servez accompagné de pain d'épice toasté.
• *Boisson conseillée :*
un floc-de-gascogne

+ DE TOUR DE MAIN : ***réalisez votre crème de balsamique maison, rien de plus simple ! Dans une petite casserole, faites chauffer à feu très doux 15 cl de vinaigre balsamique de bonne qualité. Quand il devient liquoreux, votre crème est prête et vous pouvez la conserver dans un petit bocal au réfrigérateur.***

Risotto rouge et langoustine

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES > DÉLICAT
> ASSEZ CHER

- **36 queues de langoustine cuites**
- **75 g de cèpes • 2 oignons roses**
- **60 g de parmesan râpé**
- **70 g de beurre**
- **450 g de riz à risotto (arborio)**
- **1,2 l de bouillon de volaille**
- **15 cl de vin blanc sec**
- **12 cl de sauce-tomate cuisinée à la provençale**
- **1,5 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Mettez le bouillon à frémir. Nettoyez et émincez les cèpes. Pelez et hachez finement les oignons, et faites-les revenir dans l'huile sans qu'ils colorent. Ajoutez le riz en tournant 2 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2 Mouillez avec le vin et laissez évaporer tout en remuant. Versez une louche de bouillon et poursuivez la cuisson en répétant l'opération au fur et à mesure que le liquide est absorbé. Mélangez fréquemment.
3 Faites revenir dans une poêle les champignons dans 20 g de beurre, salez et poivrez. Ajoutez les queues de langoustine et réservez au chaud.
4 Ajoutez la sauce-tomate une fois le riz cuit, puis retirez du feu. Incorporez le reste de beurre en parcelles et le parmesan en tournant pour que le risotto soit crémeux. Incorporez le mélange réservé, rectifiez l'assaisonnement, couvrez et laissez reposer 3 minutes.
• *Boisson conseillée :* **un bandol rosé**

Bouchées feuilletées au boudin blanc et jambonneau aux graines

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES ENVIRON
> FACILE > ÉCONOMIQUE

- **3 boudins blancs • 6 dés de jambonneau de 2 cm de côté**
- **300 g de pâte feuilletée • 40 g de beurre • 2 œufs battus**
- **5 c. à soupe de compote de pommes • 3 c. à soupe de farine**
- **4 c. à soupe de graines de sésame • 4 c. à soupe de graines de pavot**
- **2 c. à soupe d'huile neutre • 2 pincées de cannelle**

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
2 Coupez la pâte feuilletée en trois rectangles égaux.
3 Mélangez dans un bol la compote de pommes avec la cannelle. Répartissez cette préparation sur la pâte à deux centimètres des bords. Posez un boudin blanc dessus. Salez et poivrez. Enveloppez-le dans la pâte. Faites de même pour les deux autres boudins. Posez les rouleaux de boudin sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir puis découpez chaque boudin feuilleté en bouchées.
4 Passez les dés de jambonneau dans la farine puis dans les œufs battus et enfin dans les graines de sésame et de pavot, en veillant à bien les enrober.
5 Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et mettez-y les dés de jambonneau aux graines à cuire pendant 4 minutes environ.
6 Disposez les feuilletés au boudin blanc sur une assiette de service et les dés de jambonneau dans une cuillère en porcelaine. Servez.
• *Boisson conseillée :* **un coteaux-champenois**

Queues de langoustines en pâte filo

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 12 MINUTES
> FACILE > CHER

- **18 langoustines**
- **9 feuilles de pâte filo**
- **beurre demi-sel ramolli**
- **3 pincées de piment d'Espelette en poudre**
- **poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Décortiquez les langoustines en leur laissant la nageoire caudale, incisez-les légèrement dans la longueur et retirez le boyau noir. Badigeonnez-les de beurre demi-sel ramolli, poivrez-les et poudrez-les de piment d'Espelette.
2 Superposez les feuilles de pâte filo par 3 en les badigeonnant très légèrement de beurre au pinceau puis coupez-les en 6 bandes dans la largeur. Enveloppez une langoustine dans chaque bande.
3 Recommencez l'opération jusqu'à ce que toutes les langoustines soient enveloppées. Posez-les sur une plaque de cuisson, glissez-les au haut du four et faites-les cuire 10 à 12 minutes.
4 Servez avec une mayonnaise légère aux herbes ou une chantilly poivrée.
• *Boisson conseillée :*
un pessac-léognan

Verrine feuilletée aux escargots

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES
> DÉLICAT > ÉCONOMIQUE

- **600 g d'escargots sans coquille**
- **4 gousses d'ail**
- **50 g de noisettes**
- **1 bouquet de persil plat**
- **350 g de pâte feuilletée**
- **1 jaune d'œuf**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th 7 – 210 °C. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Pelez et hachez finement les gousses d'ail. Concassez grossièrement les noisettes.
2 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'ail sans coloration en remuant puis ajoutez les escargots et les noisettes. Salez et poivrez. Faites sauter à feu vif pendant 10 minutes. Saupoudrez de persil haché et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant. Retirez du feu et répartissez la préparation dans 6 verrines allant au four.
3 Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découpez-y six disques d'un diamètre supérieur de 3 centimètre à celui des verrines. Piquez légèrement les disques de pâte à la fourchette. Battez le jaune d'œuf avec une cuillerée d'eau et badigeonnez-en les disques de pâte.
4 Posez un disque de pâte sur chaque verrine, côté doré vers le haut. Pour bien tenir la pâte autour de la verrine, nouez-la avec de la ficelle de cuisine. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Servez dès la sortie du four.
• *Boisson conseillée :* **un saint-véran**

Mousseline de tarama

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 2 HEURES
> FACILE > ÉCONOMIQUE

- **100 g d'œufs de cabillaud**
- **80 g d'œufs de truite**
- **2 c. à soupe de crème fraîche épaisse**
- **10 cl de crème entière liquide très froide**
- **sel et poivre**

1 Mixez ensemble les œufs de cabillaud, 50 g d'œufs de truite et la crème épaisse.
2 Fouettez la crème liquide en chantilly et incorporez-la aux œufs de poisson. Salez et poivrez. Répartissez la mousseline dans des verrines et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
3 Parsemez la mousseline de tarama avec les œufs de truite restants. Servez avec des blinis tièdes.

- *Vin conseillé :* **un château-salon**

+ DE DÉCO : ***coupez des rondelles de radis noir et taillez-les en étoiles, arrosez-les de jus de citron et piquez-les sur des bâtonnets pour décorer les verrines avant de servir.***

Crumble de pain d'épices, cailles et girolles

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 55 MINUTES
> TRÈS DÉLICAT > ABORDABLE

- **2 petites cailles**
- **2 échalotes**
- **220 g de pommes de terre à chair ferme**
- **150 g de girolles**
- **1 c. à soupe de persil haché**
- **70 g de beurre**
- **5 tranches de pain d'épices**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Pelez et hachez les échalotes. Faites fondre 30 g de beurre dans une cocotte. Mettez-y les cailles à dorer sur toutes les faces pendant 5 minutes. Ajoutez les échalotes hachées. Salez et poivrez. Mouillez avec 10 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire, sur feu doux, pendant 20 minutes.
2 Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en cubes. Faites-les revenir dans une poêle avec 20 g de beurre et 2 c. à soupe d'huile. Laissez cuire pendant 10 minutes. Salez et poivrez.
3 Nettoyez soigneusement les champignons avec un linge humide. Faites-les revenir dans une poêle avec 20 g de beurre pendant 10 minutes, en remuant régulièrement. Salez et poivrez.
4 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
5 Posez les tranches de pain d'épices sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pendant 15 minutes. Émiettez-les grossièrement.
6 Désossez les cailles et effilochez la chair. Placez-la dans un plat creux. Ajoutez un peu de jus de cuisson et mélangez.
7 Réservez 6 girolles et répartissez le reste ainsi que les pommes de terre dans 6 verrines. Ajoutez les morceaux de caille puis couvrez de pain d'épices émietté. Décorez avec les champignons réservés. Servez chaud.

- *Vin conseillé :* **un cornas**

Mise en bouche de foie gras au chutney de cerises

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **200 g de foie gras** • **1 oignon rouge**
- **1 bocal de cerises au sirop**
- **1 c. à soupe de cassonade**
- **1 c. à soupe de vinaigre de poivron**
- **1 c. à café de vinaigre balsamique**
- **1 pincée de piment d'Espelette** • **1 feuille d'or**
- **1 pincée de gingembre en poudre** • **sel et poivre**

1 Égouttez et séchez les cerises sur du papier absorbant.
2 Pelez et émincez finement l'oignon rouge. Mettez-le dans une casserole et ajoutez les cerises. Saupoudrez de cassonade et de gingembre. Versez les deux vinaigres. Parsemez de piment d'Espelette. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps puis laissez complètement refroidir le chutney.
3 Coupez le foie gras en petits morceaux.
4 Répartissez le chutney dans des cuillères à soupe. Posez dessus un morceau de foie gras. Décorez avec la feuille d'or émiettée. Servez.
• *Boisson conseillée :* **un barsac**

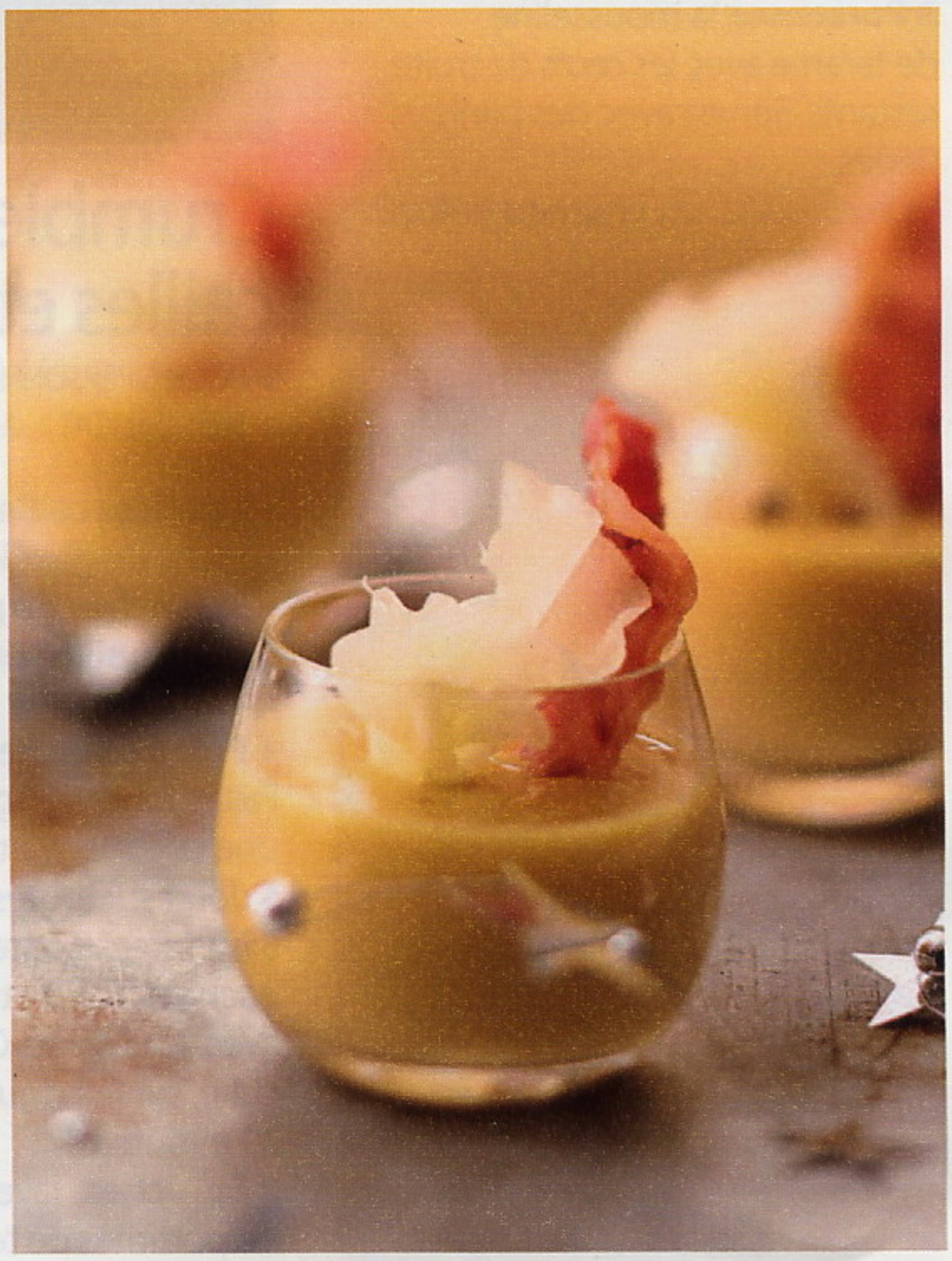
+ DE DÉCO : ***pour servir, chinez de jolies cuillères à soupe anciennes en brocante. Le dépareillé, c'est la tendance du moment et c'est moins cher ! Pensez aussi à sortir l'argenterie de mamie des tiroirs, c'est le moment de l'utiliser.***

Verrine de soupe de potiron

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > FACILE > ÉCONOMIQUE

- **4 tranches de lard fumé** • **500 g de potiron**
- **1 gros oignon** • **80 g de tête-de-moine** • **75 cl d'eau**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre**

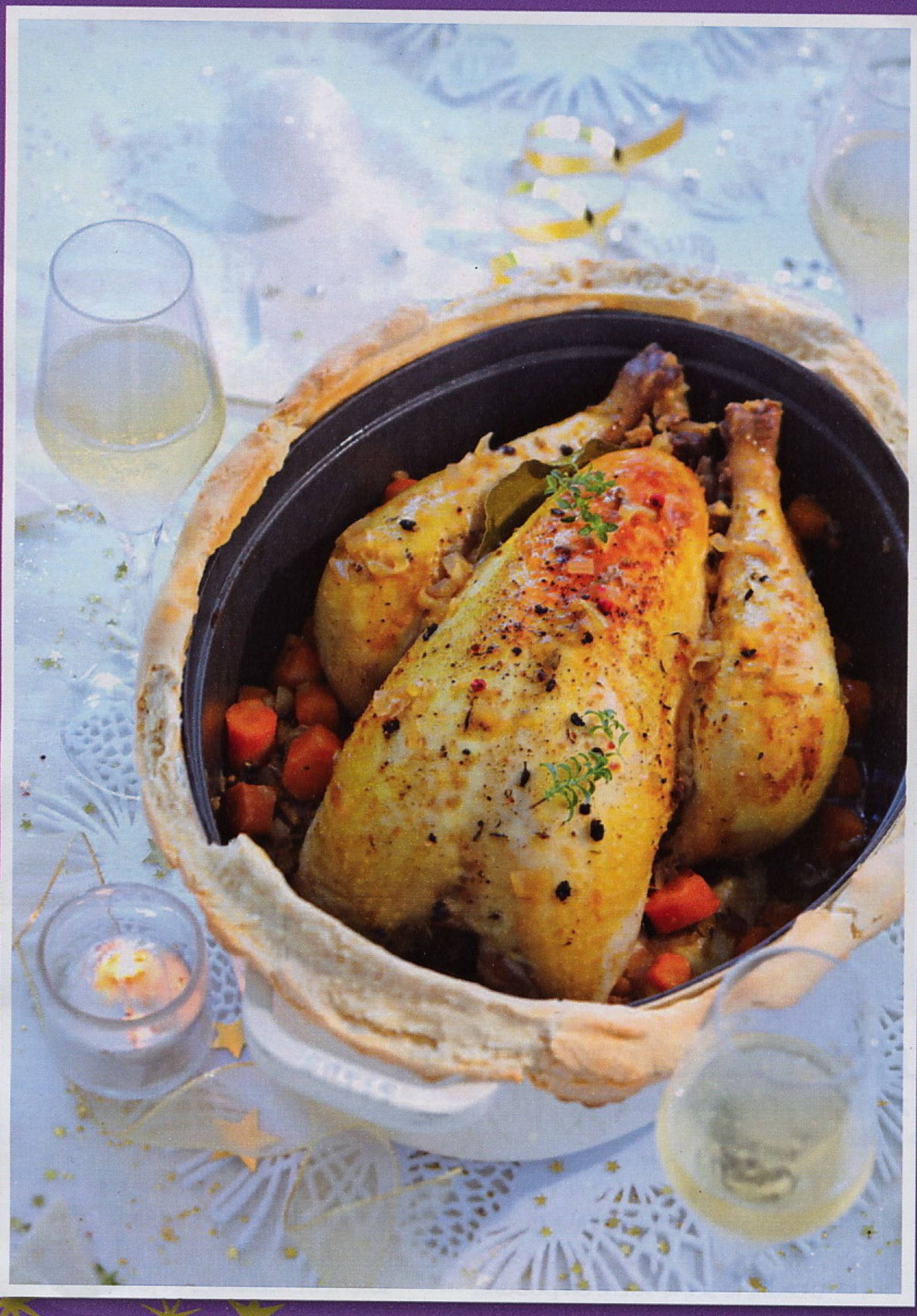
1 Coupez le potiron en tranches, pelez-le, retirez les graines et les filaments. Coupez la chair en dés. Pelez, émincez l'oignon et mettez-le à revenir avec l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les dés de potiron, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez l'eau et faites cuire 25 minutes à légers frémissements jusqu'à ce que la chair de potiron soit fondante.
2 Faites chauffer à blanc une poêle et saisissez les tranches de lard sur chaque face. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3 Mixez la soupe jusqu'à l'obtention d'un velouté, puis faites-la réchauffer 5 minutes. Répartissez-la dans 4 verrines. Décorez de tête-de-moine et de lard fumé. Servez aussitôt.
• *Boisson conseillée :* **un beaujolais-nouveau**



+ D'HISTOIRE : ***à base de lait de vache cru et entier, le fromage tête-de-moine (AOC depuis 2001) fabriqué en Suisse, est unique par son mode de consommation sous forme de rosettes obtenues à l'aide d'une girolle ou « pirouette ». Il doit son nom aux moines de l'abbaye de Bellelay qui, les premiers, l'ont fabriqué il y a plus de huit siècles. Coffret pirouette et tête de moine de 250 g, 15 €. www.fromagesdesuisse.com***

FOIE GRAS, VOLAILLES, RÔTIS…

Osez les produits d'exception pour les réveillons



Une volaille lutée, mode d'emploi

Un chapon, une pintade ou un simple poulet s'accommoderont parfaitement d'une cuisson en cocotte lutée, c'est-à-dire hermétiquement scellée grâce à un boudin de pâte. Dans une cocotte, disposez la volaille (nature ou farcie) sur un lit de petits légumes et de champignons, arrosez d'un jus de volaille. Préparez une pâte en mélangeant 125 g de farine et un peu d'eau. Lutez la cocotte avec la pâte, en la disposant sur le bord de la cocotte, tout autour du couvercle. Ainsi, la vapeur ne s'échappe pas, ce qui assure aux chairs un juteux et un moelleux sans pareils. Enfournez pour environ 2 heures. Au sortir du four, cassez la pâte à pain et servez aussitôt.

Une farce inratable

Faites ramollir 2 tranches de pain de mie sans croûte dans 5 cl de lait. Émincez 300 g de foie de volaille, et faites revenir avec 1 échalote hachée dans 20 g de beurre. Essorez le pain de mie entre vos mains et mixez le tout avec 1 œuf entier. Ajoutez à cette farce 150 g de foie gras coupé en dés.

+ CONSEILS. ***Si vous n'avez pas de chalumeau, placez les crèmes avec la cassonade dans un plat rempli de glace pilée ou d'eau glacée, et enfournez pour 3 minutes sous le gril du four préchauffé au maximum. Pour décorer les plats, réservez quelques cubes de foie gras.***

Crème brûlée au foie gras et cacao amer

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 5 HEURES > FACILE > ASSEZ CHER

- **200 g de foie gras frais cru**
- **4 jaunes d'œufs**
- **20 cl de lait**
- **20 cl de crème liquide**
- **60 g de cassonade**
- **1 c. à soupe à soupe de porto**
- **1 c. à soupe de cacao amer en poudre**
- **1 c. à café de sucre en poudre**
- **2 pincées de 4 épices**
- **2 pincées de sel**

1 Faites chauffer le lait. Coupez le foie gras en cubes, puis mixez-le avec la crème froide, les jaunes d'œufs, le sel, le sucre en poudre, le 4 épices et le porto. Ajoutez le lait et poursuivez l'opération. Filtrez la crème obtenue, couvrez et laissez reposer 2 heures au frais.

2 Préchauffez le four à th. 3/4 – 95 °C. Répartissez la crème dans 6 ramequins à crème brûlée, placez-les dans la lèchefrite, et versez de l'eau chaude à mi-hauteur des récipients. Enfournez pour 35 à 45 minutes de cuisson, le temps que les crèmes soient tremblantes et juste prises. Laissez refroidir et placez 3 heures au réfrigérateur.

3 Sortez les crèmes juste avant de servir, répartissez la cassonade puis caramélisez-la au chalumeau et saupoudrez de cacao à l'aide d'une passoire fine.

• *Boisson conseillée :* **un cidre frais**

Crème de ratte du Touquet au jus de dinde et marron

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES > DÉLICAT > ABORDABLE

- **1 blanc de dinde cuit**
- **copeaux de foie gras (facultatif)**
- **500 g de rattes du Touquet**
- **4 marrons**
- **1 botte de ciboulette**
- **150 g de jus de dinde aux marrons**
- **2 tranches de pain de mie**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

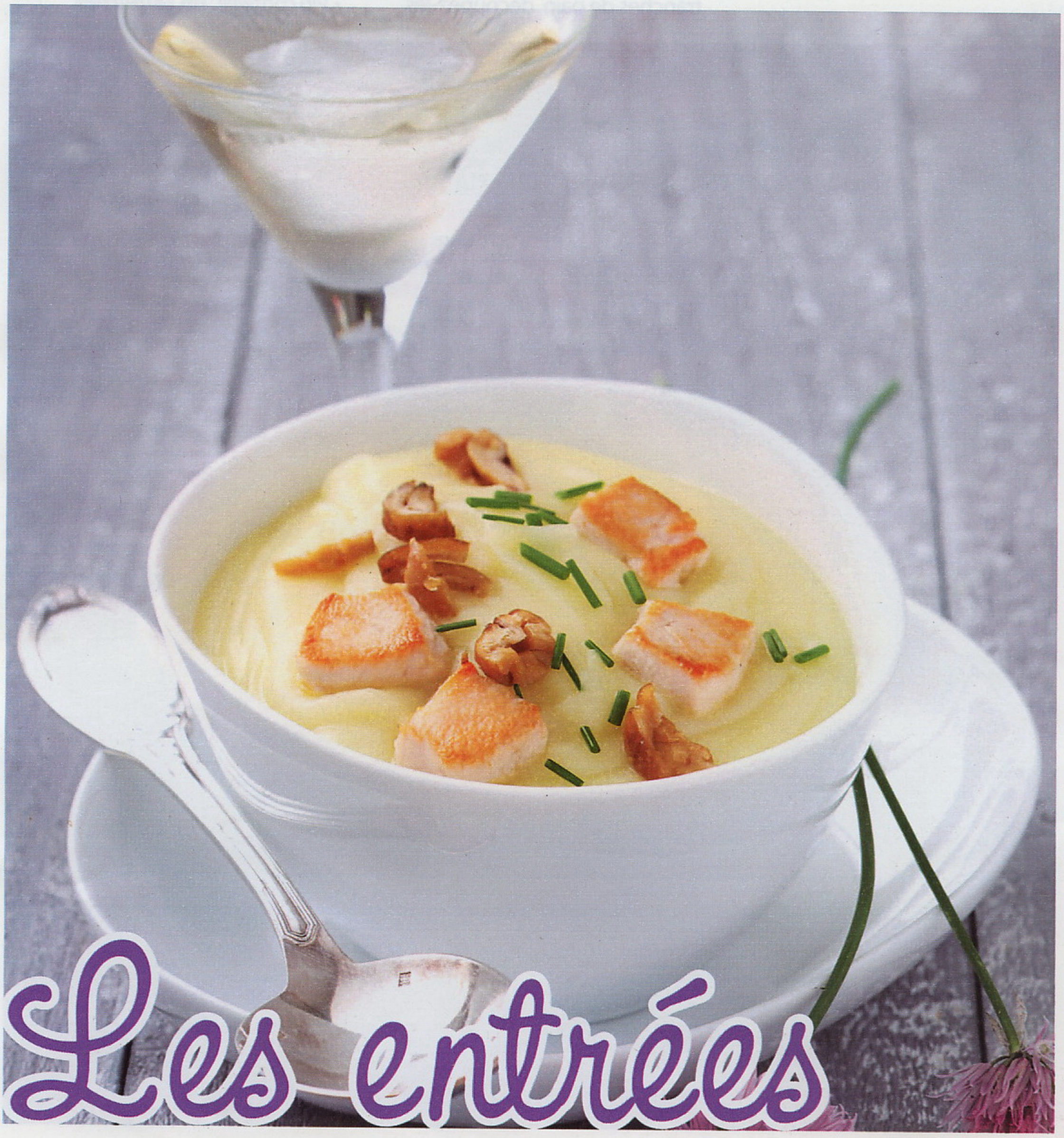
1 Épluchez les rattes, et conservez-les dans l'eau fraîche une fois pelées. Placez-les dans une casserole et remplissez-la d'eau froide non salée. Cuisez sur feu moyen 30 minutes. Conservez l'eau de cuisson.

2 Coupez en petits cubes le pain de mie, et dans une poêle huilée faites dorer les cubes. Détaillez les marrons en morceaux, et le blanc de dinde en dés. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.

3 Mixez les rattes avec le jus de dinde, et ajoutez de l'eau de cuisson jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.

4 Répartissez les cubes de pain dans quatre bols de service, versez dessus la crème de ratte du Touquet et parsemez de cubes de dinde, de brisures de marron, de la ciboulette et, si vous le souhaitez, de copeaux de foie gras.

- *Vin conseillé :* **un cahors**



Les entrées

Foie gras et jambon cru, chantilly aux spéculoos

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 5 MINUTES > DÉLICAT > ASSEZ CHER

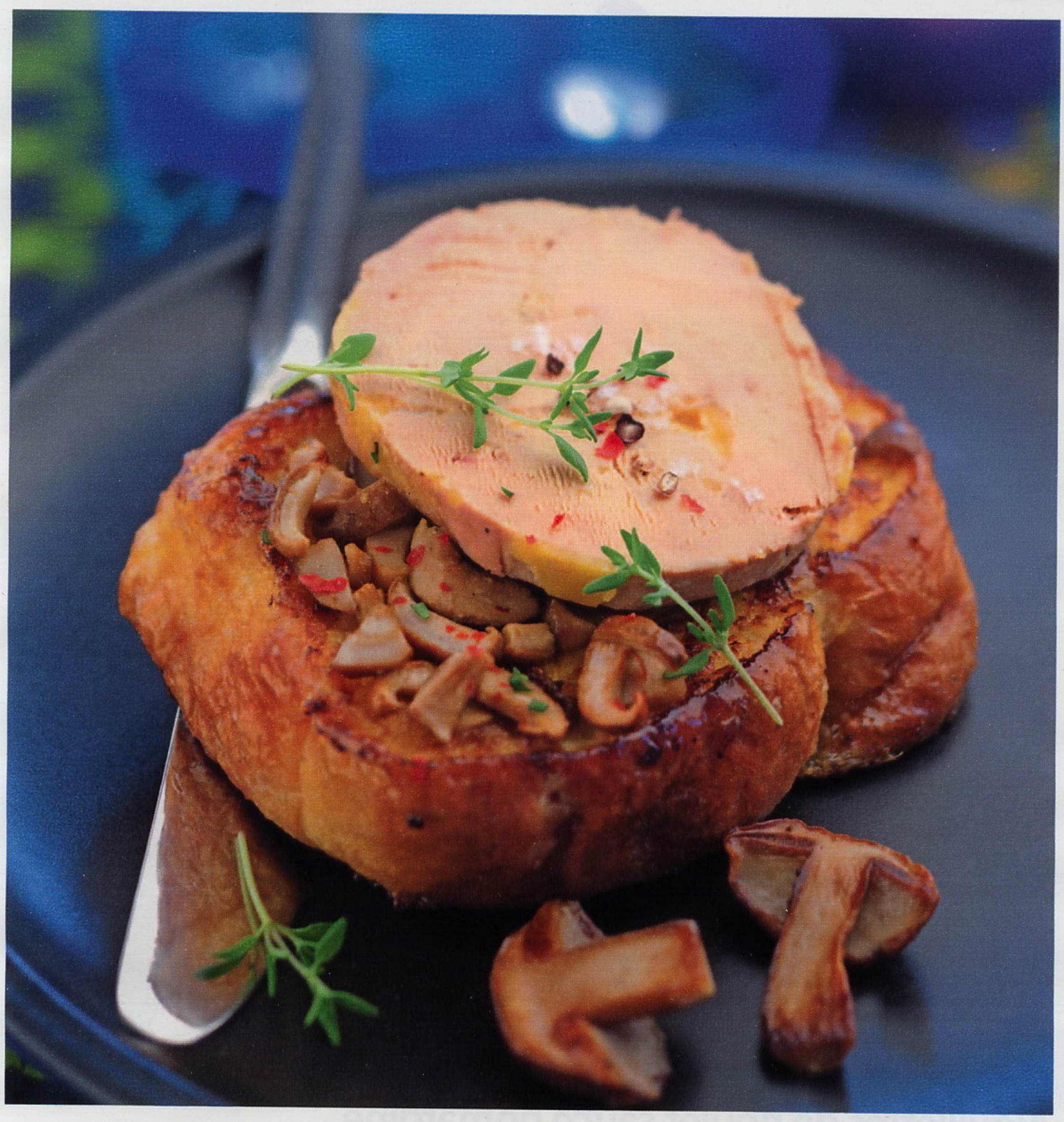
- **8 tranches de foie gras mi-cuit**
- **4 tranches de jambon cru Aoste**
- **2 oignons de Roscoff**
- **15 cl de crème fleurette**
- **8 tranches de pain de mie**
- **4 spéculoos**
- **2 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **1 c. à soupe de raisins secs**
- **beurre · huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Pelez et émincez les oignons, puis faites-les revenir au beurre, sur feu doux, dans une poêle. Pendant ce temps, faites bouillir les raisins secs 3 minutes dans de l'eau. Égouttez-les et ajoutez-les aux oignons avec le vinaigre balsamique, un peu de sel et de poivre. Réservez.

2 Émiettez les spéculoos. Assaisonnez la crème, fouettez-la en chantilly, et ajoutez au dernier moment les biscuits. Toastez les tranches de pain, découpez-les en ronds de même diamètre que celui du foie gras, et badigeonnez-les légèrement d'huile. Coupez en deux les tranches de jambon.

3 Superposez, dans chaque assiette de service, une tranche de pain, une de foie gras, et une demie de jambon, répétez cette opération, couvrez des oignons et raisins réservés, et coiffez de chantilly.

• *Vin conseillé :* **un sauternes**



Brioche perdue à la crème de champignon et foie gras

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 15 MINUTES > FACILE > ASSEZ CHER

- **1 foie gras de canard de 400 g**
- **250 g de jeunes cèpes frais**
- **1 branche de thym**
- **40 cl de crème fluide 4 % Elle & Vire**
- **20 cl de crème fleurette légère 15 % Elle & Vire**
- **70 g de beurre demi-sel tendre léger 41 % Elle & Vire**
- **1 œuf entier + 1 jaune**
- **1 brioche de 600 g peu sucrée**
- **sel et poivre**

1 Nettoyez les cèpes, gardez-en six et hachez le reste. Dans une poêle, faites revenir le tout dans 40 g de beurre avec le thym, salez et poivrez. Pour la décoration, réservez les champignons entiers et 2 cuillerées à soupe de hachés.

2 Ajoutez les deux crèmes au reste, dans la poêle, et faites cuire 3 minutes. Passez le tout au mixeur, et réservez-en 20 cl pour la sauce. Laissez refroidir la préparation mixée restante et fouettez-la avec l'œuf entier et le jaune.

3 Coupez la brioche en 6 tranches, et trempez-les, sur chaque côté, dans ce mélange, puis dorez-les 3 minutes par face dans une poêle avec le reste de beurre.

4 Parsemez les tranches des champignons hachés dans six assiettes de service, coupez le foie gras en six parts et posez-les dessus. Décorez des cèpes réservés coupés en deux. Versez autour un peu de sauce conservée.

- *Vin conseillé :* **un alsace-muscat**

Les plats

Aiguillettes de poulet sauce homardine

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **12 aiguillettes de poulet**
- **200 g de débris de homard**
- **1 morceau de céleri branche**
- **1 vert de poireau**
- **½ carotte • ½ gousse d'ail**
- **2 cl de concentré de tomate**
- **15 g de beurre**
- **5 g de farine**
- **30 cl de fumet de poisson**
- **5 cl de vin blanc**
- **2 cl de cognac**
- **3 c. à soupe d'huile neutre**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Coupez en petits dés la demi-carotte, le céleri et le vert de poireau. Pelez et hachez l'ail. Concassez finement les débris de homard. Chauffez le fumet de poisson.

2 Chauffez l'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les débris de homard et faites revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez les légumes, le concentré et l'ail, mélangez, et laissez cuire 10 minutes. Saupoudrez de farine, mélangez et déglacez au cognac. Versez le vin blanc puis le fumet de poisson chaud. Mélangez, salez et poivrez, laissez cuire 30 minutes.

3 Passez la sauce au tamis, remettez-la dans la casserole et placez sur feu doux. Incorporez le beurre en fouettant. Réservez au chaud.

4 Chauffez l'huile neutre dans une poêle. Ajoutez le poulet et faites-le cuire 10 minutes sur feu vif en le retournant. Salez et poivrez.

5 Répartissez les aiguillettes dans les assiettes, arrosez-les de sauce et servez avec du riz.

• *Vin conseillé :* **un montlouis-sur-loire**

Pintade aux girolles et aux noix

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 35 MINUTES > CUISSON 1 H 20 > FACILE > ASSEZ CHER

• 1 pintade de 1,5 kg environ, avec ses abats • 100 g de foie gras frais • 900 g de girolles • 1 pomme • 2 grosses échalotes • 80 g de beurre • 50 cl de cidre brut • 120 g de cerneaux de noix • 4 c. à soupe de calvados • 2 c. à café d'huile • 1 pincée de noix muscade • sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Nettoyez les girolles avec un linge humide, après en avoir retiré les pieds et les parties abîmées. Hachez-en grossièrement 200 g et réservez le reste. Émincez les échalotes.

2 Dans une sauteuse avec 10 g de beurre et 1 cuillerée à café d'huile, faites fondre la moitié des échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, puis ajoutez les girolles hachées et faites revenir le tout 5 minutes sur feu moyen.

3 Mixez finement le foie et le gésier de la pintade. Concassez la moitié des cerneaux de noix. Pelez la pomme, détaillez-la, ainsi que le foie gras, en petits cubes. Mélangez tous ces ingrédients aux champignons revenus, salez, poivrez et muscadez. Farcissez la pintade de ce mélange et refermez-la avec du fil de cuisine. Bridez-la et badigeonnez-la de 20 g de beurre.

4 Dans une grande cocotte, faites dorer 5 minutes la volaille sur toutes ses faces dans 30 g de beurre, déglacez au calvados, assaisonnez et versez le cidre. Couvrez et enfournez. Après 45 minutes, augmentez la température à th. 8 – 240 °C ,et poursuivez la cuisson 15 minutes à découvert.

5 Pendant ce temps, faites revenir les échalotes restantes avec le reste de beurre et d'huile. Ajoutez les girolles réservées et le reste des cerneaux de noix, faites sauter rapidement puis couvrez et réservez au chaud. Présentez la volaille découpée entourée de cette garniture.

• *Vin conseillé :* **un chablis**

« Je vous conseille de réaliser votre farce avec du pain de mie trempé dans du lait. Elle sera plus moelleuse et encore plus goûteuse. »

Chapon fermier rôti aux parfums d'agrumes et d'anis

> POUR 8 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 3 HEURES > FACILE > ABORDABLE

- **1 chapon fermier Label rouge d'environ 3 kg**
- **4 bulbes de fenouil** • **1 orange non traitée**
- **1 citron non traité** • **4 gousses d'ail**
- **400 g de petit épeautre mondé**
- **3 étoiles de badiane**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Concassez grossièrement la badiane et, à l'aide d'un Économe, prélevez en rubans le zeste des deux agrumes, puis glissez l'ensemble avec l'ail non pelé à l'intérieur du chapon. Salez, poivrez et bridez-le fermement avec de la ficelle de cuisine.
2 Déposez-le dans un grand plat, versez 10 cl d'eau bouillante et enfournez pour 3 heures. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson.
3 Pendant ce temps, dans une casserole, cuisez les grains d'épeautre 30 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Réservez.
4 Pelez les fenouils pour en éliminer les fils. Rincez-les et essorez-les, puis émincez-les dans le sens de la hauteur. Pressez la moitié du citron. Dans une sauteuse, avec l'huile, faites cuire le jus et les fenouils 15 minutes à feu moyen, en mélangeant souvent, puis assaisonnez. Réservez au chaud.
5 Au moment de servir, égouttez l'épeautre et parfumez-le avec de la sauce de chapon. Présentez la volaille entourée du fenouil sauté et de l'épeautre.
• *Vin conseillé :* **un régnié**

Filet de bœuf feuilleté au jus de truffe

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > FACILE > ASSEZ CHER

- **1 filet de bœuf de 1,2 kg environ** • **20 g de truffe**
- **1 jaune d'œuf** • **2 rouleaux de pâte feuilletée**
- **150 g de beurre** • **10 cl de jus de truffe**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel de Guérande** • **sel, poivre**

1 Mixez la truffe, mélangez-la avec 100 g de beurre. Réservez au frais.
2 Faites chauffer l'huile et le reste du beurre, dans une poêle. Quand le beurre est fondu, mettez le filet de bœuf à dorer sur toutes ses faces à feu vif. Salez et poivrez. Quand le filet est bien coloré, posez-le sur du papier absorbant et laissez-le refroidir. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
3 Déroulez les pâtes feuilletées sur le plan de travail, et piquez-les à l'aide d'une fourchette. Posez le filet de bœuf sur une des deux pâtes. Recouvrez-le de la deuxième pâte. Soudez les deux pâtes par une pression des doigts.
4 Battez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau, et badigeonnez-en la pâte. Parsemez de quelques noix de beurre à la truffe. Réservez le reste.
Enfournez pour 20 minutes.
5 Sortez le filet en croûte du four, et laissez-le reposer quelques minutes avant de servir. Pendant ce temps, portez le jus de truffe à ébullition avec 5 cl d'eau et le beurre aux truffes restant dans une petite casserole, puis fouettez pour bien mélanger.
6 Coupez le filet de bœuf en tranches à l'aide d'un couteau-scie. Répartissez les tranches de filet de bœuf dans six assiettes, arrosez la viande du jus de truffe chaud. Saupoudrez de sel de Guérande. Servez aussitôt.
• *Vin conseillé :* **un gigondas**

« Pour cette recette, je vous conseille de faire cuire vos magrets avec une partie de la peau. Il faut qu'ils soient bien croustillants. Passez ensuite vos tranches de pain d'épices au four et réduisez-les en chapelure. Pour finir, saupoudrez vos magrets avec la chapelure. Cette variante est beaucoup plus légère. »

Magret en croûte de pain d'épices et risotto aux noisettes

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 40 MINUTES > CUISSON 1 H 10 > FACILE > ABORDABLE

Pour les magrets en croûte
- **2 beaux magrets de canard**
- **6 tiges de cerfeuil**
- **80 g de beurre demi-sel à température**
- **6 tranches de pain d'épices**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de miel**
- **sel et poivre**

Pour le risotto aux noisettes
- **2 oignons**
- **30 g de beurre**
- **90 cl de bouillon de légumes**
- **50 g de noisettes concassées**
- **300 g de riz rond (type arborio)**
- **5 cl de vin blanc**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préparez le risotto. Faites chauffer le bouillon de légumes. Pelez et émincez les oignons. Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir le riz, les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2 Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire en mélangeant jusqu'à complète absorption du vin.
3 Versez une louche de bouillon, remuez et faites cuire jusqu'à complète absorption. Poursuivez la cuisson 18 minutes, en ajoutant du bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe. Salez et poivrez. Réservez.
4 Préparez les magrets. Faites griller les tranches de pain d'épices au toaster. Découpez-les en morceaux et mixez-les en chapelure.
5 Mélangez la chapelure avec le beurre mou. Retirez la peau des magrets de canard. Tartinez les magrets de préparation à la chapelure. Mélangez le miel et l'huile dans un bol, versez cette préparation dans un plat à four avec 5 cl d'eau. Ajoutez les magrets. Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C.
6 Enfournez pour 15 minutes, retournez les magrets et poursuivez la cuisson 15 minutes pour une cuisson rosée. Réservez, four éteint.
7 Faites réchauffer le risotto 5 minutes en remuant, et grillez à sec les noisettes dans une poêle.
8 Répartissez le risotto dans six assiettes. Découpez les magrets en tranches et disposez-les sur le risotto. Arrosez du jus de cuisson en filet. Parsemez de noisettes et décorez de brins de cerfeuil. Servez aussitôt.
- *Vin conseillé :* **un caramany**

Pintade farcie aux marrons et aux fruits

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 1 H 25
> REPOS 15 MINUTES
> FACILE > ABORDABLE

- 1 pintade fermière (1,4 kg environ)
- 1 filet de poulet fermier
- 100 g de lardons
- 5 petites carottes
- 10 marrons cuits
- 100 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 5 abricots secs
- 3 feuilles de laurier
- 1 grappe de groseilles
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de noisettes concassées
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à café de persil déshydraté
- 2 c. à café de ciboulette déshydratée
- 2 c. à café de thym déshydraté
- 1 poche de crème épaisse entière 33 cl Elle & Vire
- 30 g de beurre doux baratté en Normandie Elle & Vire
- 1 verre de vin blanc
- 3 tranches de pain rassis
- 1 c. à café de 4 épices
- 1 c. à café rase de coriandre en poudre
- 1 c. à café rase de cumin en poudre
- huile
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Réservez pour le dressage 3 marrons, 2 abricots et 1 feuille de laurier. Enduisez la chair du ventre de la pintade avec le beurre. Salez, poivrez et saupoudrez avec les noisettes et la moitié des épices et des herbes déshydratées. Réservez.
2 Émiettez les marrons restants. Nettoyez, puis coupez en petits morceaux les champignons et les carottes, séparément. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez l'ail, et hachez-le finement, ainsi que le filet de poulet, les lardons, les abricots secs et le pain rassis.
3 Dans une poêle huilée, faites dorer 5 minutes l'oignon, l'ail, les carottes et les raisins. Pendant ce temps, dans une seconde poêle, faites revenir les champignons. Mixez le poulet, les lardons, les abricots, le pain rassis, le reste d'herbes déshydratées et 5 cuillerées à soupe de crème avec les deux préparations revenues.
4 Enfermez cette farce dans la pintade en rabattant les flancs, serrez et ficelez, puis bridez les pattes et placez dans un plat. Saupoudrez avec le reste d'épices, assaisonnez, versez le vin, ajoutez le laurier restant, et enfournez pour 1 h 20. Arrosez de jus de cuisson temps en temps. Hors du four, versez la crème restante, recouvrez le plat de papier sulfurisé et replacez 15 minutes dans le four éteint.
5 Sur un plat de service, présentez la pintade nappée de la sauce et décorée avec les groseilles et les ingrédients réservés pour le dressage.

• *Vin conseillé :* **un chénas**

+ CONSEIL. ***Demandez au boucher de désosser la pintade, de façon à la garder entière, avec les pattes et les ailes, pour la farcir.***

POISSONS, CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

Soignez la présentation des joyaux des océans

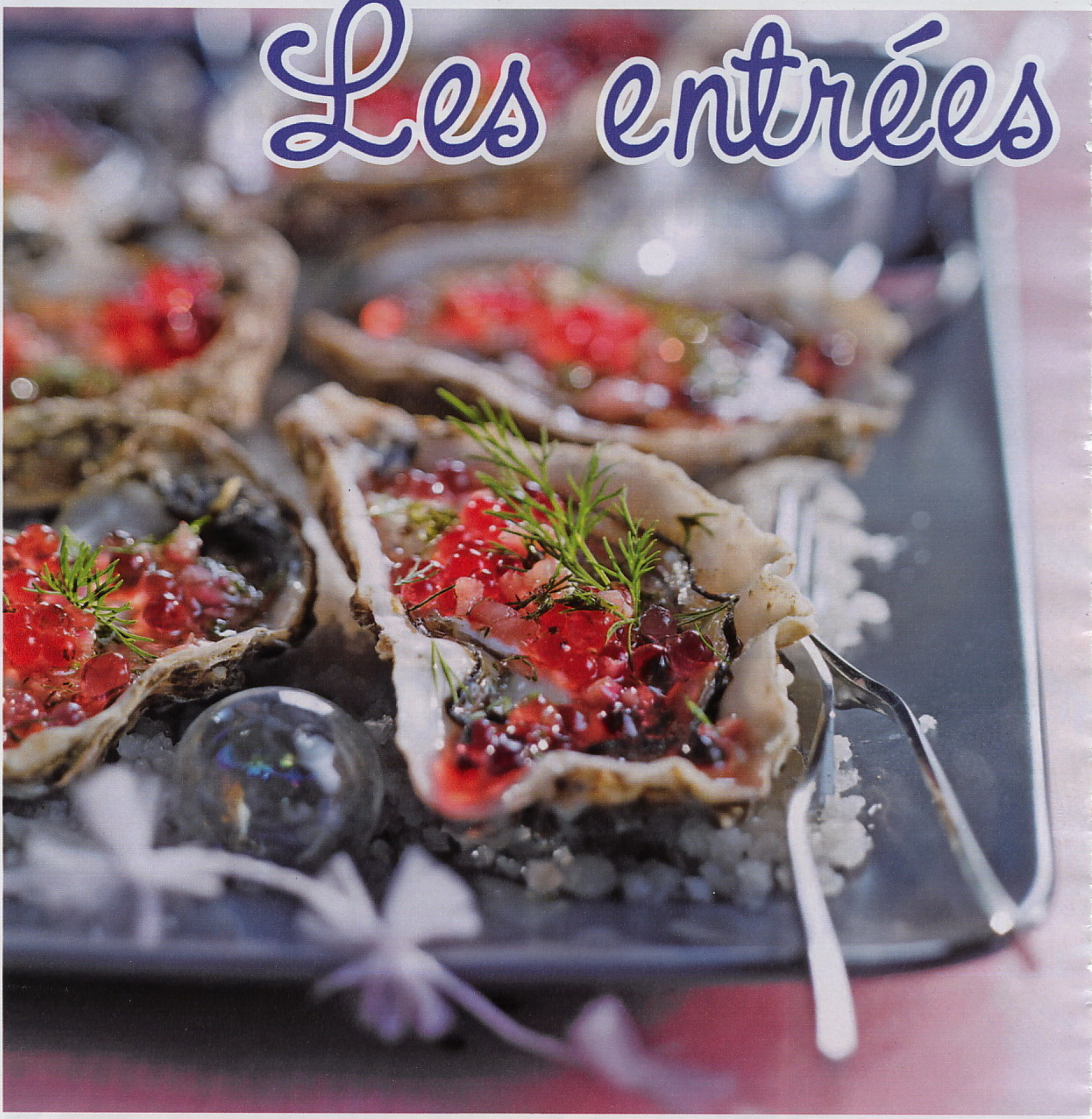
Minitourte feuilletée de poisson pour épater les convives

Les portions individuelles ont le chic d'épater les convives. Si elles sont un peu plus longues à préparer, elles valent vraiment la peine, comme cette petite tourte aux poissons que vous pouvez remplacer par des crevettes ou autres chairs de crustacés.

Pour sa réalisation, pochez des poissons blancs dans un court-bouillon frémissant, puis égouttez et émiettez dans un récipient avec un mélange d'œufs et de crème pour obtenir un appareil ni trop liquide, ni trop compact. Salez, poivrez, ajoutez les herbes ou épices de votre choix.

Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Beurrez 4 ramequins et chemisez-les avec de la pâte feuilletée. Pour les couvercles, coupez 4 ronds de pâte feuilletée de la taille d'un ramequin. Répartissez la chair de poisson sur la pâte, puis disposez les petits ronds dessus en soudant les bords, badigeonnez les couvercles avec le jaune d'œuf et faites cuire 20 minutes au four. Attention, laissez tiédir avant de démouler !

Les entrées



Huîtres fraîches à la vinaigrette de framboise

> POUR 4 PERSONNES > 20 MINUTES ENVIRON (SELON VOTRE DEXTÉRITÉ À OUVRIR LES HUÎTRES) > MARINADE 30 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **2 douzaines d'huîtres**
- **12 framboises fraîches**
- **1 échalote**
- **quelques pluches d'aneth**
- **6 c. à soupe de vinaigre de framboise**
- **huile d'olive**
- **poivre du moulin**
- **gros sel**

1 Ouvrez les huîtres. Videz-les de leur première eau, et mettez-les dans un plat. Réservez au frais.
2 Pelez et hachez finement l'échalote à l'aide d'un couteau d'office. Mettez-la dans un bol, et ajoutez le vinaigre de framboise. Donnez un tour de moulin à poivre. Laissez macérer pendant 30 minutes. Rincez, séchez et écrasez grossièrement les framboises.

3 Disposez un lit de gros sel dans quatre assiettes. Posez-y les huîtres, en les calant bien, de façon qu'elles ne se renversent pas. Garnissez-les de vinaigrette de framboise à l'échalote puis ajoutez une goutte d'huile d'olive dans chaque huître.
4 Parsemez de framboises. Décorez avec les pluches d'aneth.
Servez bien frais.

- *Vin conseillé :* **un entre-deux-mers**

Crevettes aux baies roses et à l'estragon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **36 belles crevettes roses crues**
- **1 petit bouquet d'estragon**
- **3 jaunes d'œufs**
- **15 cl de court-bouillon**
- **15 cl de vin blanc**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **1 c. à soupe de baies roses**
- **fleur de sel**
- **poivre blanc du moulin**

1 Décortiquez les crevettes. Lavez et séchez l'estragon, réservez-en 6 tiges et effeuillez le reste. Concassez grossièrement les baies roses. Dans une poêle, faites sauter dans l'huile 2 minutes à feu vif les crevettes, l'estragon et les baies roses. Salez, poivrez et réservez.

2 Préchauffez le four en position gril. Dans une casserole, faites rapidement réduire de moitié le court-bouillon et le vin. Pendant ce temps, battez dans une jatte les jaunes d'œufs avec 3 cuillerées à soupe d'eau froide jusqu'à ce qu'ils soient blancs et mousseux. Placez la jatte dans un bain-marie, et incorporez tout doucement la réduction en fouettant sans arrêt. La sauce obtenue doit être très mousseuse et onctueuse.

3 Répartissez les crevettes dans 6 bols, versez la sauce dessus, et faites gratiner 2 minutes. Servez aussitôt, décoré d'une tige d'estragon.

- *Vin conseillé :* **un montravel**

« Une variante, lorsque l'on a de belles crevettes comme celles-là, consiste à les accompagner d'une bonne sauce tartare maison. Préparez une mayonnaise dans laquelle vous ajoutez des câpres, des oignons, de la ciboulette, un trait de jus de citron. Il ne vous reste plus qu'à tremper généreusement vos crevettes dans la sauce tartare, et à déguster. »

Langouste rôtie au beurre d'orange, marrons laqués à la confiture de quetsches

> POUR 2 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > RÉFRIGÉRATION 15 MINUTES > FACILE > ASSEZ CHER

- **1 langouste**
- **200 g de marrons sous vide**
- **1 brin de persil plat**
- **120 g de beurre à température ambiante**
- **50 g de Fruitée intense orange Bonne Maman**
- **50 g de Fruitée intense quetsche Bonne Maman**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four en position gril. Ébouillantez la langouste quelques secondes, séchez-la et coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Disposez les deux moitiés sur la plaque avec un peu d'huile et enfournez pour 3 minutes environ, le temps qu'elles se colorent légèrement.
2 Mixez 100 g de beurre avec la confiture d'orange, du sel et du poivre. Façonnez cette préparation en rouleau, filmez et placez 15 minutes au réfrigérateur.
3 Dans une poêle, faites revenir 5 minutes les marrons avec le reste de beurre. Assaisonnez, enrobez dans la confiture de quetsche et poursuivez la cuisson 10 minutes. Lavez, séchez, hachez le persil et ajoutez-le à cette préparation.
4 Servez chaque demi-langouste avec 3 lamelles de beurre d'orange. Accompagnez de quelques marrons et présentez le reste dans un petit bol à part.

• *Vin conseillé :* **un vouvray**

+ CONSEILS.
N'ébouillantez pas la langouste si elle est morte ou décongelée. Vous pouvez également servir les marrons en purée Mixez-les rapidement avant d'incorporer la confiture de quetsche, dressez-les en quenelles, saupoudrez du persil haché.

Velouté de chou-fleur aux langoustines, foie gras et croquant de sésame

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 40 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **12 petites langoustines crues**
- **100 g de foie gras**
- **1 chou-fleur**
- **1 branche de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **20 cl de crème épaisse entière Elle & Vire**
- **50 g de beurre tendre Elle & Vire**
- **3 feuilles de brick**
- **1 étoile de badiane**
- **2 c. à soupe de sésame**
- **1 c. à soupe rase de gros sel**
- **1 c. à café rase de 4 épices**
- **sel et poivre**

1 Ôtez et jetez les têtes des langoustines, puis retirez et réservez les pinces. Enlevez les anneaux de la carapace, sauf le dernier avec la queue, en la pressant pour la casser. À l'aide d'une lame de couteau, incisez le dos et jetez la partie noire. Réservez.

2 Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C. Dans une cocotte contenant 2 l d'eau, ajoutez le thym, le laurier, la badiane, le gros sel et du poivre. Déposez ensuite les pinces, et faites-les cuire 20 minutes, puis filtrez et récupérez le bouillon.

3 Lavez et coupez en morceaux le chou-fleur, puis blanchissez-les 3 minutes dans une grande casserole. Jetez l'eau, recouvrez-les du bouillon des langoustines et cuisez à feu doux 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égouttez et réservez 30 cl de bouillon.

4 Mettez le beurre à fondre dans une casserole. Mixez le chou-fleur avec la crème et le bouillon pour obtenir un velouté, puis passez au chinois et réservez.

5 Enduisez les feuilles de brick avec la moitié du beurre fondu, détaillez-les en lamelles, salez, poivrez, puis saupoudrez de sésame et des 4 épices. Disposez sur la plaque, et enfournez pour 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

6 Badigeonnez les langoustines avec le beurre restant, assaisonnez, et enfournez sur la même plaque pour 2 minutes.

7 Répartissez le velouté et les langoustines dans 6 bols de service. Détaillez par-dessus le foie gras en fins pétales. Décorez avec les lamelles au sésame.

- *Vin conseillé :* **un arbois-vin-jaune**

Saint-jacques en écailles de crêpe au sarrasin

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES > MARINADE 10 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **12 noix de saint-jacques**
- **2 poireaux moyens**
- **2 oignons rouges**
- **1 citron (jus)**
- **40 g de beurre demi-sel**
- **1 sachet de préparation Les inratables, mes crêpes au sarrasin Francine**
- **5 g de baies roses**
- **huile d'olive**

1 Diluez la préparation Francine dans 50 cl d'eau. Préparez 8 crêpes : versez pour chacune une louche de cette pâte dans une poêle huilée et cuisez 1 minute et demie par face (conservez la pâte restante pour une autre recette). Réservez au chaud.

2 Pressez le citron, et détaillez en 3 tranches chaque noix de saint-jacques. Mélangez le tout, salez, poivrez, amalgamez avec 1 cuillerée à soupe d'huile, et laissez mariner 10 minutes.

3 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Pelez, émincez et assaisonnez les oignons, puis, dans une casserole, cuisez-les à feux doux 20 minutes avec le beurre.

4 Lavez et taillez en deux dans la longueur les poireaux. Blanchissez-les 15 minutes dans de l'eau salée.

5 Concassez les baies roses. À l'aide d'un verre, découpez des ronds dans les crêpes, puis, dans 4 assiettes de service, répartissez-les et disposez dessus les tranches de noix de saint-jacques. Enfournez pour 1 minute, puis ajoutez les oignons rouges, les poireaux et les baies roses.

• *Vin conseillé :*
un côtes-de-beaune blanc

Salade de homard et mangue

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 10 MINUTES > FACILE > ASSEZ CHER

- **2 homards**
- **3 mangues**
- **1 citron vert**
- **1 brin de romarin**
- **2 étoiles de badiane**
- **1 c. à café rase de piment d'Espelette**
- **5 cl d'huile de noix**
- **1 poignée de gros sel**
- **sel**

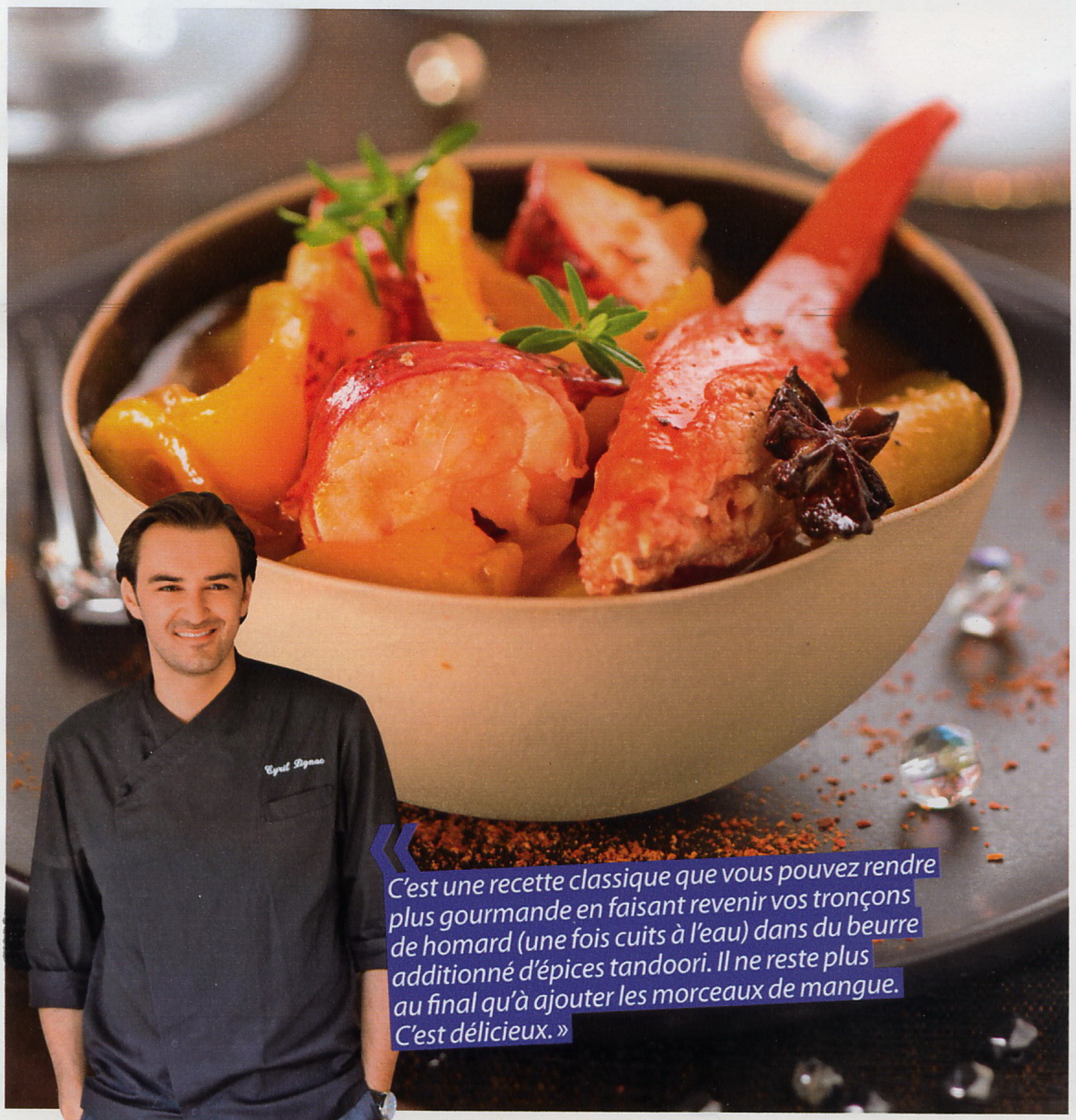
1 Pressez le jus du citron vert et versez-le dans un bol. Ajoutez l'huile de noix, les étoiles de badiane et la moitié du piment d'Espelette. Salez au sel fin, mélangez et réservez.

2 Portez une grande marmite d'eau salée au gros sel à ébullition. Plongez-y les homards, et maintenez l'ébullition pendant 10 minutes. Retirez-les du feu et laissez tiédir.

3 Épluchez et découpez la chair des mangues tout autour des noyaux. Coupez ensuite la chair en lamelles. Égouttez les homards et cassez-en les carapaces. Décortiquez-les soigneusement, puis découpez les queues en médaillons.

4 Répartissez les lamelles de mangue et les morceaux de homard dans 6 assiettes creuses. Arrosez-les de vinaigrette au citron vert. Saupoudrez du reste de piment d'Espelette. Servez aussitôt décoré de brins de romarin.

• *Vin conseillé :*
un savennières-roche-aux-moines



« C'est une recette classique que vous pouvez rendre plus gourmande en faisant revenir vos tronçons de homard (une fois cuits à l'eau) dans du beurre additionné d'épices tandoori. Il ne reste plus au final qu'à ajouter les morceaux de mangue. C'est délicieux. »

Saumon au champagne

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 30 MINUTES > FACILE > ASSEZ CHER

- **6 pavés de saumon**
- **3 échalotes**
- **40 g de beurre**
- **30 cl de crème fraîche**
- **3 brins de thym frais**
- **65 cl de champagne brut**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à th. 8 – 240 °C.

2 Pelez et émincez finement les échalotes. Placez-les dans un plat allant au four beurré avec 20 g de beurre. Ajoutez les pavés de saumon. Salez et poivrez. Arrosez de champagne. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

3 Retirez le saumon et réservez-le au chaud. Filtrez le jus de cuisson et versez-le dans une casserole. Laissez réduire puis incorporez la crème fraîche et le beurre restant. Faites mousser avec un mixeur plongeant.

4 Répartissez la sauce au champagne dans six assiettes creuses. Ajoutez les pavés. Parsemez de thym frais. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un alsace-riesling**

Les plats

Pie de poisson, coquillages et crustacés

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MINUTES (LA VEILLE) ET 1 HEURE (LE JOUR MÊME) > CUISSON 1 HEURE > FACILE > ABORDABLE

- **1 queue de lotte épluchée et coupée en morceaux (1,2 kg)**
- **800 g de coques**
- **1,5 l de moules**
- **500 g de palourdes**
- **500 g de crevettes crues**
- **1 oignon**
- **2 gousses d'ail**
- **2 c. à soupe de persil plat haché**
- **1 bouquet garni**
- **1 œuf**
- **1 pâte feuilletée prête à l'emploi**
- **20 g de beurre**
- **20 cl de crème fraîche**
- **2 c. à soupe de lait**
- **20 cl de vin blanc**
- **4 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **huile d'olive**
- **sel et poivre du moulin**

1 La veille. Lavez les coques et mettez-les à dégorger dans de l'eau froide salée.

2 Le lendemain. Nettoyez les moules, les palourdes et décortiquez les crevettes.

3 Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une cocotte avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, à feu doux.

4 Ajoutez les moules, le bouquet garni, le vin blanc et faites-les ouvrir sur feu vif en secouant la cocotte.

5 Retirez les moules de la cocotte avec une écumoire, tout en gardant le jus de cuisson. Mettez les palourdes à la place, et faites-les ouvrir sur feu vif, puis retirez-les. Enfin, faites ouvrir les coques, retirez-les et filtrez le jus au travers d'un tamis tapissé d'un papier absorbant pour retenir le sable. Décoquillez tous les coquillages.

6 Préchauffez le four à th. 7 – 210 °C. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans la cocotte lavée et essuyée. Faites-y revenir la lotte et les crevettes 5 minutes, puis retirez-les. Versez-y le jus des coquillages filtré, avec le vinaigre, la crème fraîche et poivrez (ne salez pas). Faites réduire sur feu vif, puis ajoutez le persil haché.

7 Ajoutez dans la cocotte les coquillages, la lotte et les crevettes, et mélangez. Salez légèrement et poivrez.

8 Versez la préparation dans un plat rond beurré, recouvrez de pâte feuilletée. Badigeonnez-la d'œuf battu avec le lait. Enfournez pour 30 minutes. À mi-cuisson, ramenez la température du four à th. 6 – 180 °C. Servez aussitôt.

• *Vin conseillé :* **un pouilly-fuissé**

Noisette de saumon aux champignons

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > FACILE > ABORDABLE

- **6 darnes de saumon sans peau, ni arêtes**
- **1 kg de girolles**
- **100 g de beurre**
- **2 c. à soupe d'huile parfumée aux truffes**
- **sel et poivre**

1 Nettoyez les girolles. Faites fondre dans une sauteuse 50 g de beurre avec l'huile. Ajoutez les champignons et faites-les cuire sur feu doux pendant 20 minutes, en remuant jusqu'à absorption complète du jus. Salez et poivrez.

2 Faites fondre le reste de beurre dans une poêle, après 10 minutes de cuisson des girolles, et saisissez les darnes de saumon pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Salez et poivrez.

3 Répartissez les darnes et les girolles dans 6 assiettes. Servez aussitôt.

- *Vin conseillé :* **un saint-véran**

Homard à l'émulsion de champagne et purée de céleri

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 45 MINUTES > CUISSON 45 MINUTES > DÉLICAT > ASSEZ CHER

- **3 petits homards vivants**
- **500 g de céleri**
- **6 brins de cerfeuil**
- **2 brins de thym**
- **1 feuille de laurier**
- **2 c. à soupe de jus de citron**
- **6 jaunes d'œufs**
- **220 g de beurre doux**
- **10 cl de champagne brut**
- **12 grains de poivre**
- **1 poignée de gros sel**
- **sel et poivre**

1 Faites chauffer de l'eau dans une grande cocotte avec le laurier, le thym, le gros sel et les grains de poivre. Lorsque l'eau bout, plongez-y les homards. Laissez-les cuire pendant 12 minutes.
2 Égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les décortiquer.
3 Épluchez, lavez et coupez le céleri en petits morceaux. Faites-les revenir dans une casserole avec 20 g de beurre, pendant 5 minutes, tout en remuant. Salez et poivrez. Couvrez d'eau et continuez la cuisson pendant 15 minutes. Égouttez le céleri, et réduisez-le en purée avec un peu d'eau de cuisson. Maintenez au chaud. Réservez le reste de jus de cuisson dans un petit récipient.
Clarifiez 200 g de beurre doux.

4 Mettez les jaunes d'œufs dans un saladier. Faites réduire le champagne et 10 cl de jus de cuisson du céleri dans une casserole. Ajoutez le liquide dans le saladier contenant les jaunes d'œufs. Arrosez de jus de citron. Mélangez. Posez le saladier dans un bain-marie, et laissez épaissir en fouettant constamment.
Le mélange doit être bien onctueux. Hors du feu, incorporez le beurre clarifié, toujours en fouettant., jusqu'à obtention d'une préparation mousseuse. Salez et poivrez.
5 Répartissez la purée de céleri dans le fond de 6 assiettes creuses. Ajoutez l'émulsion au champagne ainsi que les homards. Décorez avec un brin de cerfeuil. Servez.
• *Boisson conseillée :* **un champagne**

MENUS À COMPOSER **MINIBUDGET**

DES RECETTES MALIGNES POUR RÉVEILLONNER SANS SE RUINER

Comme chaque année, le challenge est de taille : dresser une belle table, gâter sa petite famille… et surtout régaler ses invités, le tout, bien évidemment (autrement ce serait trop facile), avec un budget raisonnable ! Faites le plein d'idées et d'associations gourmandes d'entrées, de plats et de desserts festifs, selon vos envies et à moins de 3 € !

Brouillade au saumon fumé

0,95 € par personne

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 5 MINUTES > FACILE

1 Cassez délicatement les **chapeaux des 12 œufs** pour récupérer les coquilles, et videz le contenu dans un saladier. Battez-le en omelette. **Salez** et **poivrez**.
2 Rincez les coquilles vides et retournez-les sur des coquetiers pour les faire sécher. Lavez et séchez **12 brins de ciboulette**. Détaillez en lanières **2 tranches de saumon fumé.** Réservez.
3 Faites chauffer **2 cuillerées à soupe d'huile** dans une poêle. Versez les œufs battus et faites-les cuire à feu vif en remuant sans arrêt avec une spatule en bois. Dès que les œufs sont pris, retirez la poêle du feu. Incorporez **10 cl de crème fraîche épaisse** pour stopper la cuisson.
4 Répartissez les œufs brouillés dans les coquilles et ajoutez les lanières de saumon fumé. Décorez de crème fraîche épaisse et de brins de ciboulette. Servez aussitôt.

0,90 € par personne

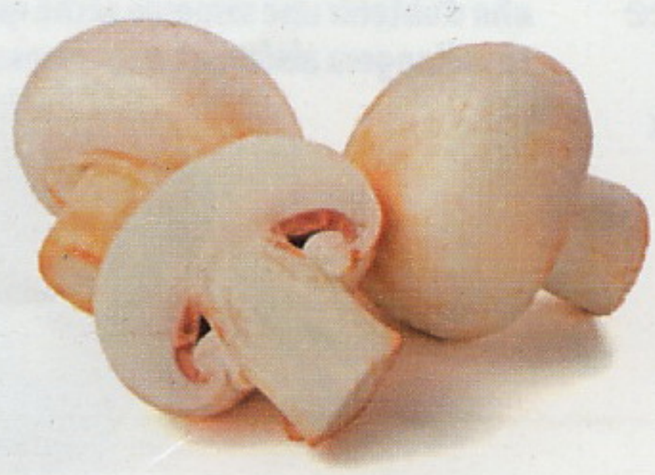
Soupe de pomme de terre au chorizo

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > FACILE

1 Pelez **500 g de pommes de terre**, lavez-les et coupez-les en rondelles minces. Faites-les cuire 20 minutes dans **1 l d'eau salée** bouillante. Égouttez (réservez l'eau) et mixez.
2 Lavez et égouttez **250 g de salade romaine**, émincez-la. Faites blanchir **150 g de chorizo (ou de saucisson sec à l'ail)** à l'eau bouillante 15 minutes. Laissez refroidir et coupez-le en rondelles.
3 Remettez la purée dans son eau de cuisson et mélangez. Ajoutez **2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de poivre noir,** la salade, le chorizo et cuisez 10 minutes. Servez très chaud avec du pain de maïs.

+ L'IDÉE EN PLUS
Les lendemains de fête, profitez des restes de volaille ou de poisson pour préparer des vol-au-vent ou des tourtes. Émincez la chair, mélangez-la avec des champignons sautés et une brique de béchamel (ou une sauce maison), et farcissez-en une pâte feuilletée, recouvrez le tout d'une autre pâte feuilletée. Enfournez et, enfin, dégustez !

+ SAVEUR **Pour plus d'onctuosité, ajoutez à la soupe du fromage à pâte fondue comme de La vache qui rit.**



0,70 € par personne

Émincé de champignon cru à la coriandre

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > FACILE

1 Lavez et ciselez **½ botte de coriandre**. Nettoyez **500 g de champignons de Paris**. Émincez-les, arrosez-les **du jus de 1 citron,** pour éviter qu'ils noircissent. Mettez-les dans un saladier.
2 Dans un bol, mélangez **2 yaourts nature** avec **1 cuillerée à café de moutarde forte**, **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive** et **1 cuillerée à café de carvi.**
3 Ajoutez la coriandre ciselée, **salez** et **poivrez**. Versez sur les champignons et mélangez délicatement. Servez sans attendre.

MENUS À COMPOSER **MINIBUDGET**

Régal de légumes verts, semoule de brocoli au parmesan

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 5 MINUTES > FACILE

1 Râpez **200 g de parmesan,** afin d'en obtenir 3 cuillerées à soupe.
2 À l'aide d'une râpe, réalisez une semoule avec **1 petit bouquet de brocoli cru** en râpant les sommités, là encore, jusqu'à en obtenir 3 cuillerées à soupe.
3 Mélangez le parmesan à la semoule de brocoli et réservez.
4 Cassez **8 noix**, récupérez les cerneaux, écrasez-les grossièrement.
5 Chauffez **2 briques de Régal de légumes verts Bjorg,** et versez-le dans quatre coupelles.
6 Répartissez au centre 1 cuillerée à soupe de semoule de brocoli au parmesan, parsemez des noix tout autour et versez **1 filet d'huile de noix**.
Dégustez aussitôt.

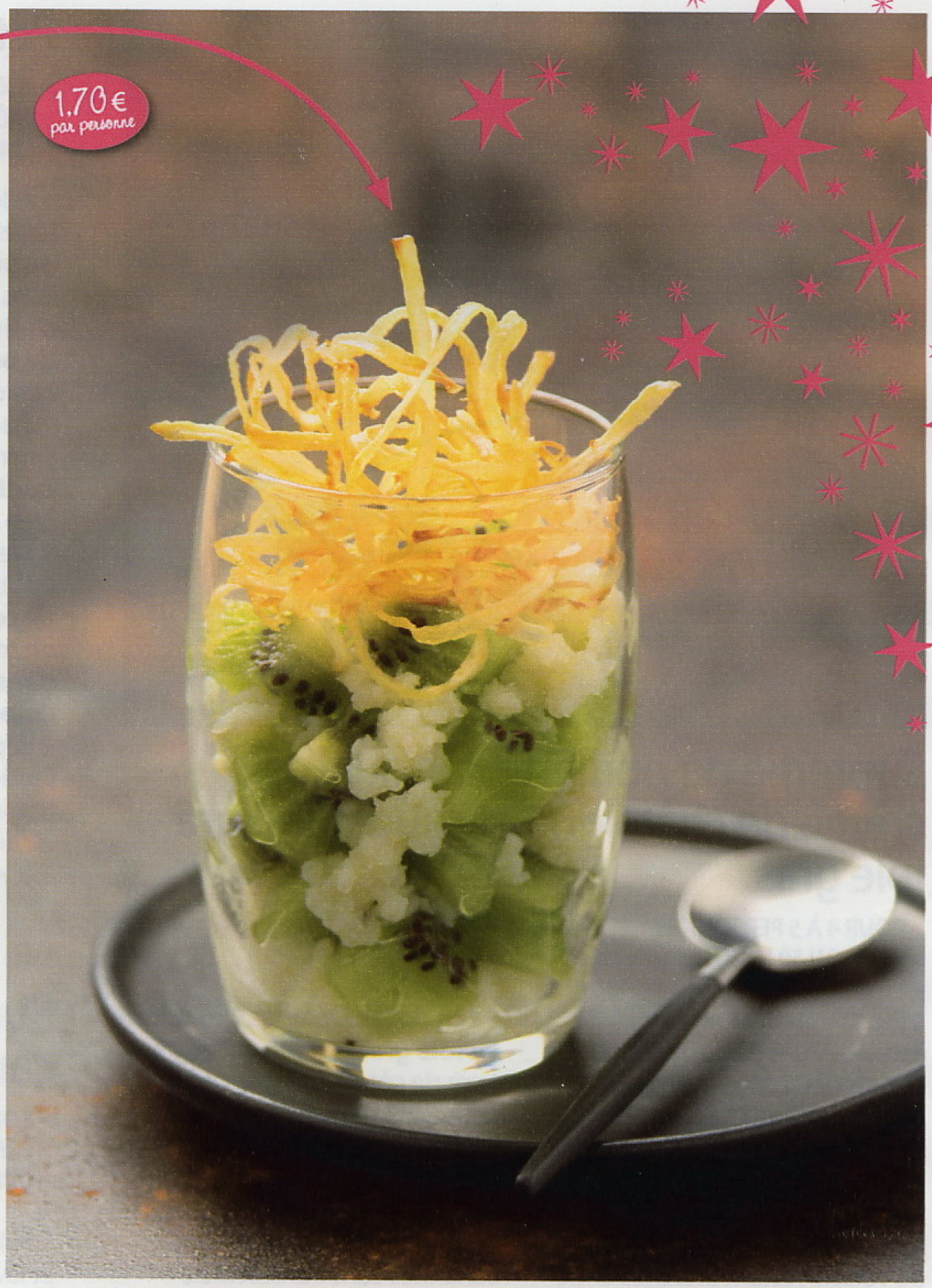
+ TOUR DE MAIN **Après avoir lavé rapidement le brocoli, essuyez-le bien, avant de le râper, afin d'obtenir une semoule sèche qui se mélangera aisément au parmesan.**

Tartare de kiwi et crabe au céleri frit

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 2 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 1 HEURE
> FACILE

1 Épluchez et râpez **150 g de céleri-rave**. Faites-le frire 1 à 2 minutes dans un bain d'huile bouillant, égouttez-le sur un papier absorbant.
2 Épluchez et taillez en cubes **4 kiwis**. Dans un saladier, mélangez-les avec **200 g de chair de crabe** égouttée.
3 Dans un bol, mélangez **le jus de 1 orange** avec **5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre du moulin**.
4 Versez la vinaigrette à l'orange sur le mélange kiwi crabe, mélangez délicatement, laissez mariner 1 heure au frais avant de servir dans des verrines avec le céleri frit par-dessus.

1,70 € par personne



Pain de thon au persil

0,95 € par personne

> POUR 4 À 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 2 HEURES > DÉLICAT

1 Lavez et effeuillez **1 botte de persil**. Hachez-le grossièrement avec **8 cornichons, 8 petits oignons au vinaigre et 1 cuillerée à soupe de câpres**.
2 Préparez **1 bol de mayonnaise** en fouettant de **l'huile d'olive, de la moutarde, 1 œuf, du sel et du poivre**.
3 Émiettez **2 boîtes de thon au naturel**, mélangez avec le hachis, ajoutez **2 feuilles de gélatine** fondues dans un peu d'eau tiède. Incorporez la mayonnaise.
4 Beurrez un moule, remplissez-le avec la préparation. Laissez prendre au réfrigérateur au moins 2 heures.

+ TOUR DE MAIN **Pour démouler plus facilement la terrine, trempez rapidement le moule dans de l'eau chaude, puis retournez-le dans un plat garni de quelques feuilles de salade.**

Velouté à l'oseille

0,80 € par personne

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES > FACILE

1 Lavez **1 bonne poignée d'oseille** et coupez-la grossièrement. Faites-la revenir sans roussir avec **1 cuillerée à soupe de farine** et **25 g de beurre**.
2 Versez dessus **1 l de lait** bouillant, tournez comme pour une sauce blanche. **Salez** et **poivrez**, laissez bouillir quelques minutes.
3 Versez dans la soupière, puis liez avec **3 jaunes d'œufs**. Faites griller **4 fines tranches de pain,** et servez-les avec la soupe.

MENUS À COMPOSER **MINIBUDGET**

Suprême de poulette cuit sur l'os, crème de châtaigne et sauce vinaigre foie gras

> POUR 4 À 5 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 50 MINUTES > DÉLICAT

1 Préchauffez le four à th. 7 – 220 °C. Détachez les cuisses et les ailes de **1 poulette Pleine Saveur Maître Coq,** et coupez le bateau (fendez le thorax à l'horizontale pour séparer la carcasse des blancs de volaille, les deux blancs de volaille restant attachés entre eux, maintenus par le coffre).
2 Faites cuire les suprêmes avec le coffre, parsemés de quelques **noix de beurre**, au four 20 minutes.
3 Égouttez **400 g de châtaignes cuites** et mettez-les à cuire, 20 minutes, à gros bouillons, dans un mélange de **1 l de lait** et de **50 cl de crème liquide.** Retirez les châtaignes, et égouttez-les. Mixez-les le plus finement possible. Détendez le mélange en ajoutant un peu du mélange crème lait, pour obtenir une belle consistance.
4 Incorporez **100 g de beurre fondu légèrement coloré** et rectifiez l'assaisonnement, si besoin. Pelez et émincez **4 échalotes.** Détaillez **1 escalope de foie gras frais** en cubes de 1 cm de côté. Dans une poêle antiadhésive bien chaude, faites colorer les dés de foie gras sur toutes leurs faces. Réservez.
5 Faites suer les échalotes dans **15 g de beurre**. Quand les échalotes sont translucides, déglacez-les avec **10 cl de vin rouge** (côtes-du-rhône ou bourgogne) et **5 cl de vinaigre de vin rouge,** puis laissez réduire de moitié. Ajoutez **20 cl de crème liquide** et portez à ébullition. Réduisez la flamme, et laissez cuire à frémissements 5 minutes. **Poivrez**.
6 Levez les suprêmes en glissant la lame de couteau sur le thorax, dressez-les et disposez la crème de châtaigne harmonieusement dans les assiettes. Décorez d'un cordon de sauce et de dés de foie gras poêlés.

+ SAVEUR **En faisant cuire les suprêmes de poulette sur l'os, la viande restera plus tendre, cela exige quelques manipulations, mais le goût en vaut la chandelle.**

Petits choux farcis

1.50 € par personne

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > FACILE

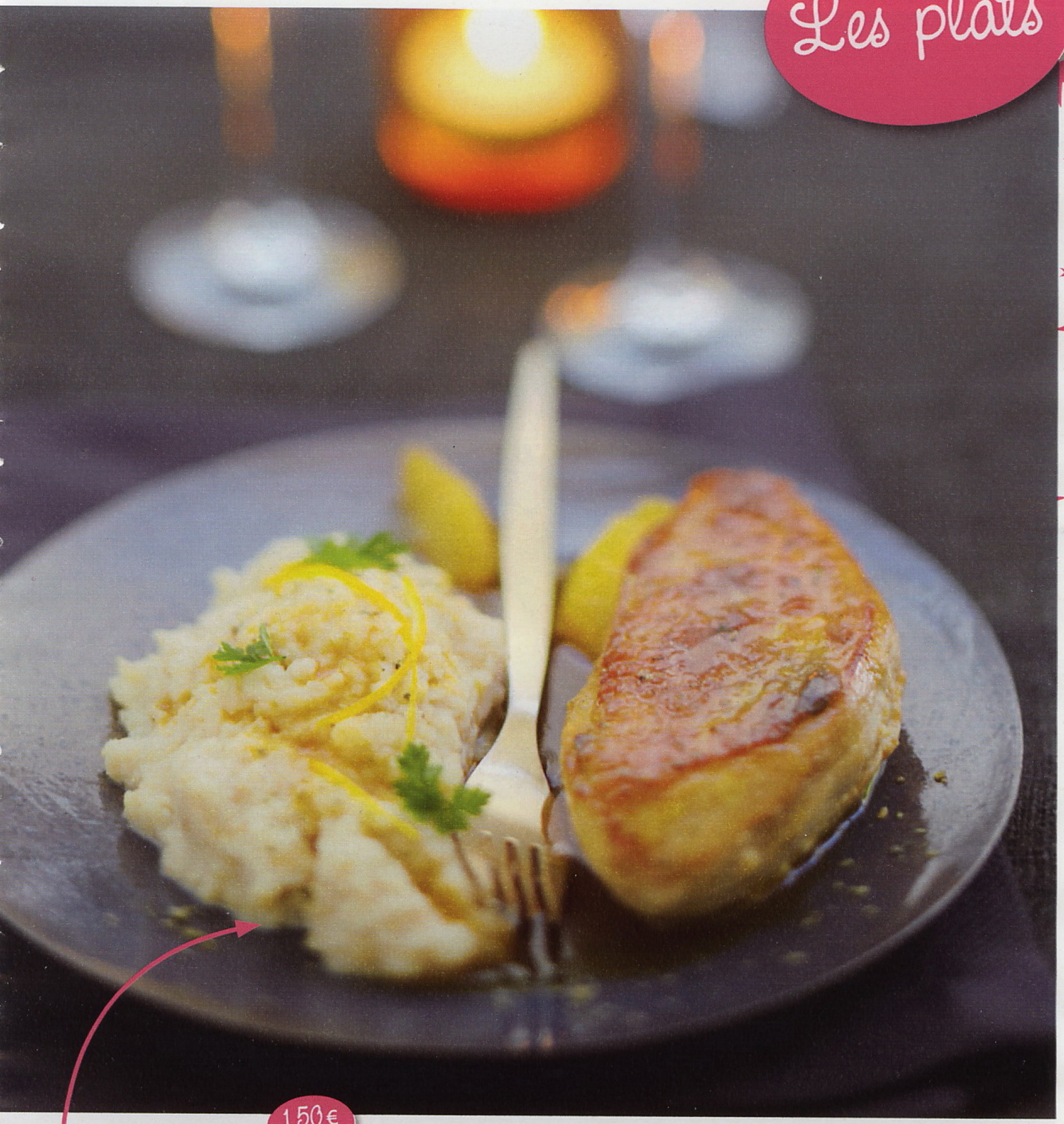
1 Pelez et hachez **2 gousses d'ail.** Lavez et hachez **1 petit bouquet de persil.** Faites sauter le tout dans **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive** chaude. Ajoutez **300 g de bœuf haché,** faites revenir quelques minutes.
2 Blanchissez les feuilles de **1 chou** 5 minutes dans de **l'eau bouillante salée.** Étendez-les bien à plat.
3 Mettez la viande dans un grand bol, travaillez-la avec un peu **de concentré de tomate, un peu de mie de pain rassis trempée dans du lait, 2 œufs, du sel, du poivre et du paprika**.
4 Répartissez cette farce sur les feuilles de chou et formez des boulettes. Ficelez sans serrer, et faites cuire 20 à 25 minutes à la vapeur.

Purée de fête, carotte et lardons

0.75 € par personne

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 25 MINUTES > FACILE

1 Pelez **2 gousses d'ail**. Épluchez et lavez **500 g de pommes de terre bintje** et **400 g de carottes des sables**. Coupez les premières en morceaux, et les secondes en rondelles. Faites-les cuire 20 à 25 minutes dans de **l'eau bouillante salée** avec l'ail.
2 Faites rissoler **100 g de lardons** pendant 5 minutes et réservez.
3 Égouttez les légumes, placez-les dans un saladier, écrasez-les à la fourchette ou au presse-purée (surtout pas au mixeur).
4 Ajoutez les lardons et **40 g de beurre** coupé en dés, laissez fondre. Incorporez **20 cl de crème fraîche liquide** et râpez de la **noix de muscade**. Salez et poivrez, mélangez bien. Servez en accompagnement de boudin de Noël.



1,50 € par personne

Suprême de pintade laqué à l'orange

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES
> DÉLICAT

1 Pressez **le jus de 1 orange.** Prélever le zeste d'**une deuxième orange,** puis pelez-la à vif, et prélevez-en les quartiers.

2 **Salez et poivrez 4 suprêmes de pintade,** puis faites-les dorer dans l'huile, dans une poêle. Arrosez-les de **2 cuillerées à soupe de miel liquide**, laissez légèrement caraméliser. Ajoutez **3 cuillerées à soupe de sauce soja**, laissez cuire 20 secondes puis ajoutez le jus et les zestes d'orange. Laissez cuire de 6 à 8 minutes sur feu moyen, en les enrobant bien de sauce pour les laquer.

3 Retirez les suprêmes de la poêle, ajoutez **15 cl de fond de volaille**. Faites réduire la sauce sur feu vif puis ajoutez **20 g de beurre,** en fouettant.

4 Remettez les suprêmes à chauffer dans la sauce avec les quartiers d'orange sans faire bouillir.

5 Servez avec une purée de céleri parfumée avec les zestes d'orange.

1,20 € par personne

Raclette bressane au Bresse Bleu

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > FACILE

1 Lavez **12 pommes de terre à chair ferme,** sans les peler, puis faites-les cuire à la vapeur, 15 à 20 minutes, suivant leur taille.

2 Détaillez **½ chou-fleur** en petites fleurettes, et faites-les cuire également à la vapeur, 3 à 4 minutes.

3 Pendant ce temps, coupez **400 g de Bresse Bleu** en fines lamelles bien régulières. Disposez-les joliment sur une assiette.

4 Pelez délicatement **250 g de champignons de Paris** (ce type de champignon reste plus tendre), puis coupez-les en lamelles.

5 Disposez tous les ingrédients sur la table, autour de l'appareil à raclette… Les lamelles de Bresse Bleu fondent très rapidement sous la chaleur du gril : à chacun de les y laisser le temps qu'il le souhaite, pour une onctuosité parfaite… Et n'oubliez pas les cornichons !

+ ANECDOTE **Le lait que contient le Bresse Bleu provient de fermes situées dans un rayon maximal de 30 km autour de la fromagerie.**

0,60 € par personne

Maquereau à la moutarde à l'ancienne

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES > FACILE

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Lavez et essuyez **4 maquereaux.** Épluchez **2 oignons,** et disposez-les dans un plat allant au four, couchez les maquereaux sur ce petit lit.
Délayez **4 cuillerées à soupe de moutarde à l'ancienne** dans un bol avec **25 cl de vin blanc sec**, **salez** et **poivrez.**
3 Versez le mélange sur les maquereaux et enfournez pour 20 minutes. Servez immédiatement accompagné de pommes noisette.

Pain de viande au chou rouge

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MINUTES
> CUISSON 50 MINUTES > DÉLICAT

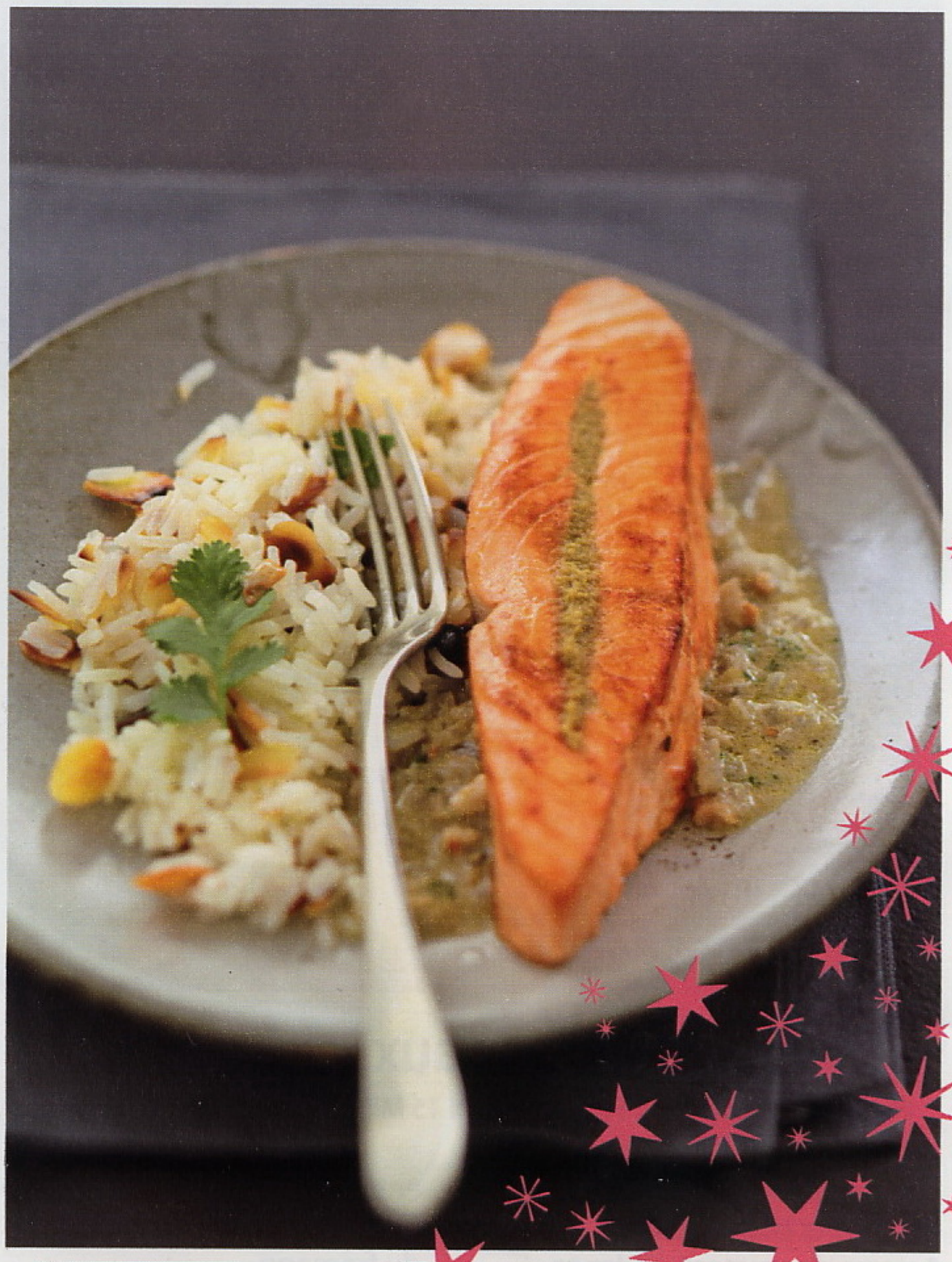
1 Retirez les feuilles dures et les grosses côtes de **½ chou rouge.** Coupez-le en lanières fines. Pelez et hachez **1 oignon**. 2 Chauffez **20 g de beurre** avec **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive** dans une casserole. Faites-y revenir l'oignon 5 minutes, ajoutez le chou, puis **3 cuillerées à soupe de vinaigre de vin** et mélangez. 3 Mouillez d'eau à hauteur. Ajoutez **2 cuillerées à café de sucre**, **salez** et **poivrez**, couvrez et laissez cuire 30 minutes. Découvrez et maintenez sur le feu jusqu'à évaporation totale. 4 Hachez **350 g de viande de pot-au-feu.** Émincez **1 oignon, 1 carotte** et **1 gousse d'ail**. Chauffez **20 g de beurre** et **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive** dans une cocotte, dorez l'oignon et la carotte, ajoutez l'ail et la viande, cuisez 5 minutes, en mélangeant. 5 Versez **4 cuillerées à soupe de sauce soja**, **2 cuillerées à soupe de vinaigre**, recouvrez d'eau. Laissez cuire 20 minutes.
6 Mélangez le tout, versez dans un plat à gratin et couvrez de papier cuisson. Enfournez à th. 6/7 – 200 °C pour 15 minutes.

2,85 € par personne

Pavé de saumon au curry vert et noix de cajou

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MINUTES
> CUISSON 20 MINUTES > FACILE

1 Ouvrez en portefeuille, dans l'épaisseur, **4 pavés de saumon écossais, sans peau, Label rouge,** d'environ 160 g chacun.
2 Répartissez **10 g de pâte de curry vert** à l'intérieur de chaque pavé. **Salez et poivrez.**
3 Concassez grossièrement **50 g de noix de cajou**. Épluchez et hachez **1 oignon**. Faites-le fondre 5 minutes dans de **l'huile d'olive** à feu doux. Ajoutez les noix de cajou et **40 g de curry vert**. Laissez roussir 2 minutes puis ajoutez **20 cl de lait de coco** et **5 cl d'eau**. Salez, poivrez, laissez cuire 10 minutes sur feu moyen en mélangeant régulièrement.
4 En fin de cuisson, ajoutez **2 branches de coriandre hachées**, réservez la sauce au chaud, sans la faire bouillir.
5 Faites cuire les pavés de saumon 4 à 5 minutes de chaque côté dans une poêle avec de **l'huile d'olive,** sur feu moyen. Servez-les avec la sauce, et accompagnez-les avec un riz sauté aux amandes.



+ ANECDOTE **Vous pouvez trouver la pâte de curry en épicerie fine ou même dans votre supermarché au rayon « saveurs du monde ».**

0.70 € par personne

Coulommiers aux raisins blancs

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > REPOS 12 HEURES > FACILE

1 Faites tremper **8 à 10 grains de raisins blancs Sultana** dans **1 verre de muscat d'Alsace** pendant une bonne heure.
2 À l'aide d'une cuillère parisienne de petite taille ou d'un couteau d'office, taillez une petite cavité à la surface de **1 coulommiers** entier, juste pour y glisser un raisin. Garnissez ainsi la surface du fromage.
3 Laissez reposer au moins une nuit à température ambiante avant de déguster avec **des tartines de pain de seigle** ou **de pain d'épices** tranchées finement.

+ SAVEUR **Un dessert qui allie à la perfection le fondant du fromage avec le petit goût sucré des raisins. Parfait pour terminer un repas de fêtes.**

1.33 € par personne

Crêpes mille-trous à la farine d'amande, beurre fondu a la muscade

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 3 MINUTES PAR CRÊPE
> DÉLICAT

1 Diluez **30 g de levure de boulanger** dans une tasse d'eau tiède.
2 Dans un grand saladier, mélangez énergiquement au fouet **200 g de semoule fine**, **150 g de farine de blé**, **150 g de farine d'amande**, **1 pincée de sel**, **1 cuillerée à soupe de sucre**, **1 jaune d'œuf** et **la levure,** tout en versant progressivement **1 l d'eau tiède**.
3 Battez longuement pour obtenir une sorte de pâte à crêpes très épaisse. Laissez-la reposer 1 heure dans un endroit tempéré, avant de la fouetter vivement pendant 2 minutes et de la laisser de nouveau lever 30 minutes à température ambiante.
4 Dans une poêle à blinis, légèrement huilée, versez une louche de pâte, et laissez cuire jusqu'à l'apparition de petits trous sur toute la surface de la crêpe.
5 Arrosez les crêpes de **beurre fondu** avec des **étoiles de badiane** réduites en poudre. Dégustez-les tièdes.

0.80 € par personne

Pomme soufflée à la noisette et aux noix

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > FACILE

1 Pelez **4 belles pommes**, ôtez-en le chapeau, évidez-les en laissant un fond. Disposez-les dans un plat à four beurré.
2 Mettez dans chacune **1 cuillerée à soupe de sucre**, **1 cuillerée de noix concassées** et **1 petit morceau de beurre**. Faites cuire de 15 à 20 minutes au four à th. 7/8 – 220 °C.
3 Ouvrez **1 boîte de crème dessert à la noisette**, fouettez-la dans un saladier. Battez **3 blancs d'œufs** en neige ferme. Incorporez-les délicatement dans la crème dessert fouettée.
4 Garnissez chaque pomme d'une grosse cuillerée à soupe de la crème et répartissez le reste entre les pommes. Remettez au four 10 minutes. Servez chaud ou tiède dans le plat de cuisson.

+ CONSEIL **À la chaleur du four, la crème dessert doit se caraméliser, vérifiez la cuisson pour qu'elle ne noircisse pas trop vite.**

0.40 € par personne

Cannelés cacao et cannelle

> POUR 8 CANNELÉS
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 55 MINUTES
> RÉFRIGÉRATION 24 HEURES > FACILE

1 Dans une casserole, faites fondre **40 g de beurre demi-sel** avec **30 cl de lait,** à feu doux.
2 Dans un saladier, battez **3 jaunes d'œufs** avec **120 g de sucre en poudre**. Ajoutez **80 g de farine**, **2 cuillerées à soupe de poudre de cacao non sucré** et **½ cuillerée à café de cannelle**. Mélangez bien.
3 Incorporez peu à peu le lait chaud. Laissez reposer la pâte 24 heures au réfrigérateur.
4 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Répartissez la pâte dans des moules à cannelés. Enfournez pour 50 minutes.

Sablés tout blancs fourrés aux dattes

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > DÉLICAT

1 Faites fondre **250 g de beurre** puis clarifiez-le de cette manière : versez le beurre fondu dans un récipient en plastique. Remisez au frais, le temps que le beurre fige. Démoulez-le et retirez facilement le petit-lait qui, lui, ne fige pas.

2 À l'aide d'un robot ou d'un fouet électrique, fouettez longuement **350 g de sucre** et le beurre, lequel doit tripler de volume. Versez en pluie **500 g de farine** tamisée, et incorporez-la doucement tout en pétrissant.

3 Façonnez des boules de pâte de la taille d'une noix, creusez un petit trou, glissez des **morceaux de dattes medjool** grossièrement hachées.

4 Roulez-les dans la main, et déposez les sablés sur une plaque à pâtisserie antiadhésive, puis enfournez-les pour 10 à 15 minutes à th. 5 – 150 °C. Dégustez les sablés dès qu'ils sont froids.

+ SAVEUR **Les dattes medjool sont de grosses dattes moelleuses qui possèdent un petit goût incomparable rappelant le caramel.**

1 €
par personne

Sandwich de poire au charolais frais

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MINUTES
> DÉLICAT

1 Écrasez à l'aide d'une fourchette **200 g de fromage charolais frais** avec **1 cuillerée à soupe de miel de châtaignier** et **2 pincées de poivre mignonnette**.
2 À l'aide d'une mandoline, émincez huit lamelles de **poires williams** un peu dures dans la partie la plus longue du fruit (conservez le reste pour une salade de fruits).
3 **Citronnez-les** pour éviter qu'elles noircissent.
4 Déposez 1 bonne cuillerée à café de charolais au miel entre 2 lamelles, pressez légèrement pour répartir le fromage sur toute la surface et servez.

+ HISTOIRE **Le charolais est fabriqué à partir de lait de chèvre cru, et c'est l'un des plus gros fromages de chèvre (entre 250 et 310 g).**

0.40 €
par personne

Crème au chocolat classique

> POUR 8 PETITS POTS > PRÉPARATION 10 MINUTES
> CUISSON 15 MINUTES > FACILE

1 Mélangez **40 g de farine** et **50 g de beurre fondu** comme pour une béchamel. Versez **1 l de lait**, mélangez bien et chauffez en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
2 Incorporez **75 g de sucre**, mélangez de nouveau. Ajoutez **200 g de chocolat noir** cassé en petits morceaux et laissez bouillonner 5 à 10 minutes. Remuez en faisant des « 8 » avec la cuillère en bois.
3 Versez dans 8 petits pots, et réservez au frais. À l'aide d'un Économe, râpez **1 barre de chocolat** sur les petits pots.

1.90 €
par personne

Crumble banane vanille des îles

> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES > DÉLICAT

1 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
Mixez **4 bananes** bien mûres avec **2 œufs**, **120 g de beurre fondu** et **quelques gouttes d'extrait de vanille**.
2 Mélangez **300 g de farine**, **200 g de sucre**, **1 pincée de sel** et **1 sachet de levure chimique**. Incorporez progressivement le mélange liquide. Versez dans un moule beurré et fariné.
3 Préparez un crumble : mélangez **125 g de sucre brun**, **cassonade** ou **vergeoise**, avec **30 g de farine**, **50 g de poudre d'amande**, **50 g de beurre mou** et **100 g de noix** grossièrement concassées.
4 Répartissez le crumble sur le gâteau. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Dégustez tiède ou froid.

(TEST DE GOÛT)

LE FOIE GRAS, meilleur ami des réveillons

On rêve de le faire soi-même, car c'est plus économique et délicieux… Mais si le temps manque, on se tourne vers les nouveautés des rayons. Avec de bonnes (et de moins bonnes) surprises… Par Jérémy Diaz

Simplicité

Bien assaisonné, cuit juste comme il faut, parfumé mais simple, un foie gras qui a tout pour lui. Pas besoin d'artifices ou d'aromates prestigieux pour mettre en avant ce produit, car il se suffit à lui-même. On retrouve en bouche la saveur authentique d'un foie gras de qualité indéniable, et le tout pour presque 10 % moins cher que ses concurrents.

- ***Foie gras de canard entier Privilège, 19,95 € les 220 g (soit 90,68 € le kg), Feyel.***

Onctuosité

Une texture impeccable. À la fois ferme et onctueuse, fondant sous la lame du couteau ou du fil, et procurant une délicieuse sensation en bouche grâce à la pointe de fleur de sel utilisée dans la recette. Un produit équilibré qui se bat avec le foie gras Feyel pour la première place. Il est de plus en promotion du 2 novembre au 2 janvier !

- ***Foie gras de canard entier du Sud-Ouest au torchon, 28,50 € les 250 g (soit 114 € le kg), Godart.***

Aromatisé

Un produit généreux, très fruité, où toute la force du cognac fine champagne est mise en valeur… Mais peut être un peu trop ! Une recette qui manque de simplicité. Et on regrette que les saveurs du foie gras soient masquées par celle de l'alcool.

- ***Foie gras de canard entier du Sud-Ouest à la fine champagne 8 ans d'âge, 27,99 € les 300 g (soit 93,30 € le kg), Labeyrie.***

MÉTHODOLOGIE. Enfin les fêtes de fin d'année ! Et comme tous les ans, la tribu des rédacteurs du Gourmand attend avec impatience la dégustation de foie gras. Trois recettes à tester cette fois-ci, en plus des produits du commerce. Si la recette en terrine et celle au torchon ne font reculer personne, les palais délicats sont plus réticents avec la recette au micro-ondes... Pourtant celle-ci s'avère délicieuse et, surtout, tellement rapide à préparer... Alors, laissons nos préjugés derrière et osons le micro-ondes !

Ma recette maison

Foie gras de canard tradition cuit au torchon

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MINUTES > CUISSON 1 HEURE
> FACILE > CHER

- 2 lobes de foie gras de canard frais déveiné de 500 g chacun
- 4 cl de madère • 4 cl de cognac • 3 l de bouillon de poule corsé
- 10 g de sel • 3g de poivre moulu • 6 g de sucre

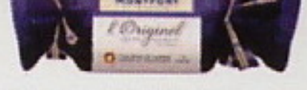
1 Faites tiédir le madère et le cognac dans une petite casserole, assaisonnez en sel, poivre et sucre. Laissez refroidir les alcools à température ambiante et dans un plat à bords hauts, faites mariner les lobes pendant 2 heures environ.

2 Au centre d'un torchon de coton blanc bien propre, légèrement humide, placez les lobes de foie gras puis roulez le torchon afin de confectionner un cylindre bien ferme. Serrez fortement avec une bande de gaze et attachez les extrémités avec de la ficelle.

3 Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de poule jusqu'à frémissement. Plongez le foie gras au torchon et recouvrez-le d'une assiette pour qu'il soit en immersion totale. Laissez cuire, toujours à frémissement, de 15 à 20 minutes, selon le diamètre du cylindre de foie gras, puis retirez du feu. Laissez refroidir dans le bouillon et placez le tout au réfrigérateur.

4 Laissez reposer 2 ou 3 jours. Le foie gras se conservera de 4 à 6 jours.

Artifices



Un emballage très élégant dans un torchon en organza agrémenté à chaque extrémité d'un joli petit nœud, mais fort peu pratique ! Sous le torchon, une couche de plastique, et encore un morceau de mousseline, un packaging qui protège sans aucun doute le foie gras, mais assez difficile à ouvrir et surtout salissant ! Le foie gras est, quant à lui, somme toute assez banal. On regrette le manque de finesse de ce produit.

- *Foie gras de canard entier du Sud-Ouest, 28,95 € les 300 g (soit 96,50 € le kg), Montfort.*

Détournement gourmand

➜ LE + ÉTONNANT : AU MICRO-ONDES

Disposez un foie gras déveiné et assaisonné dans une terrine. Tassez-le et faites-le cuire au micro-ondes à 750 w pendant 20 seconde par 50 g de poids. Vérifiez la température à cœur, elle doit être comprise entre 45 et 50 °C. Laissez refroidir le foie sous une presse puis placez-le au réfrigérateur. Réservez de 24 heures minimum à 5 jours au réfrigérateur avant de servir.

Botte secrète

➜ COMMENT BIEN ASSAISONNER SON FOIE GRAS ?

Deux indispensables : le sel et le poivre. Vous pouvez compter 14 g de sel et 1 cuillerée à café rase de poivre maximum par kilo de foie gras. Si vous souhaitez ajouter une épice (quatre-épices, piment d'Espelette, muscade…), ne dépassez pas ½ cuillerée à café par kilo.

➜ LE FOIE GRAS MAISON DOIT IMPÉRATIVEMENT REPOSER 48 HEURES AVANT D'ÊTRE DÉGUSTÉ.

➜ RÉALISEZ DES COPEAUX DE FOIE TRÈS FINS AVEC UN ÉPLUCHE LÉGUMES.

L'astuce pour qu'il ne fonde pas entre vos doigts ? Le placez une heure avant de le découper finement au congélateur et le laisser ensuite reposer à température ambiante pour sublimer ses arômes. Rien n'a moins de goût qu'un foie gras trop froid !

Détournement gourmand

➜ LE + CLASSIQUE : EN TERRINE

Tassez le foie assaisonné dans la terrine et faites-le cuire entre 15 et 20 minutes au bain-marie (50 °C à cœur) dans un four préchauffé à th 5-6 – 160 °C. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit être tiède au toucher. Laissez refroidir à température ambiante puis récupérez la graisse et filtrez-la. Déposez un poids sur le foie et placez-le au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement. Lissez le foie à l'aide du dos d'une cuillère, puis versez dessus la graisse filtrée. Fermez hermétiquement la terrine et placez-la au réfrigérateur 48 heures au minimum.

(SOS PORTE-MONNAIE)

LE LAIT EN POUDRE

Fonctionnel et très économique, le lait en poudre apporte un petit truc en plus. En avoir toujours dans son placard, c'est le moyen de ne jamais être pris au dépourvu. Par Michèle Vaillant

CARTE D'IDENTITÉ

• ***Constitué de lait déshydraté, il a l'avantage de se conserver plus longtemps que le lait liquide et n'a pas besoin d'être stocké au réfrigérateur. Une fois la boîte ouverte, il se garde un mois à température ambiante. Et il est facile à utiliser : il suffit de le verser directement dans les boissons chaudes ou autres préparations.***

Je les utilise dans...

• ***C'est un excellent antigrumeaux qui apporte aussi une texture souple. Il est parfait pour la purée, les quiches, les clafoutis, la sauce Béchamel et les crêpes. Il rend les yaourts plus fermes et plus onctueux en y ajoutant simplement 2 cuillerées à soupe au mélange lait ferment.***

Bonne idée

• ***Pochez du poisson dans du lait en poudre délayé avec de l'eau, et celui-ci sera particulièrement moelleux.***

C'est bon pour moi ?

• ***Riche en protéines, il donne du moelleux aux plats sans trop les alourdir et évite l'ajout de matières grasses. Comme le lait liquide, il en existe de type écrémé, entier, demi-écrémé, bio ou encore enrichi en calcium.***

EN DESSERT

0,90 € par personne

Mon duo de mousses au caramel

> POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MINUTES > CUISSON 20 MINUTES > FACILE

1 Préparez la mousse au chocolat noir. Faites fondre **90 g de chocolat noir** coupé en morceaux au bain-marie, à feu doux.
2 Dans un récipient, fouettez **3 jaunes d'œufs** avec **50 g de lait en poudre Régilait** puis incorporez le chocolat fondu tiède tout en remuant.
3 Montez **3 blancs d'œufs** en neige pas trop ferme, incorporez-les délicatement au chocolat à l'aide d'une spatule. Réservez au frais.
4 Réalisez la mousse au chocolat blanc en reproduisant les mêmes étapes avec **110 g de chocolat blanc** et **40 g de lait en poudre**.
5 Servez les mousses dans des verrines et nappez avec quelques **gouttes de caramel liquide**.

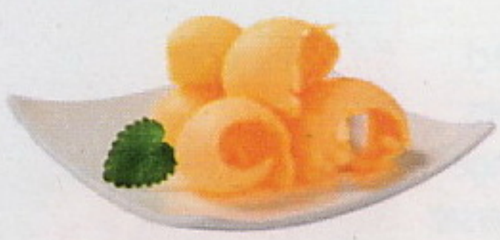
ET **AUSSI...**

INSOLITE

VOUS POUVEZ VOUS FAIRE UN MASQUE DE BEAUTÉ HYDRATANT ET ADOUCISSANT AVEC DU LAIT EN POUDRE ! DÉLAYEZ AVEC DE L'EAU SELON LA CONSISTANCE DÉSIRÉE, ÉTALEZ ET LAISSEZ POSER QUELQUES MINUTES AVANT DE RINCER À L'EAU TIÈDE.

EXOTIQUE

0,50 € par personne



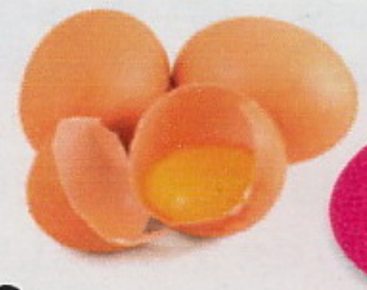
Beignets indiens

> POUR 8 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 22 MINUTES
> FACILE

1 Faites chauffer **1 l d'huile** dans une friteuse. Mélangez **35 g de farine** avec **1 pincée de bicarbonate de soude**, **1 c. à café de levure** et **80 g de lait en poudre**. Incorporez **15 g de beurre** et **15 cl d'eau**.
2 Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et molle. Divisez-la en 8 boudins. Faites-les frire 2 minutes.
3 Réalisez un sirop en mélangeant **40 cl d'eau** avec **20 g de sucre** et **1 c. à café de cardamome**. Plongez-y les beignets quelques instants avant de les frire à nouveau pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent mous.
4 Déposez les beignets sur du papier absorbant puis imbibez-les d'**eau de rose.**

SIMPLICITÉ

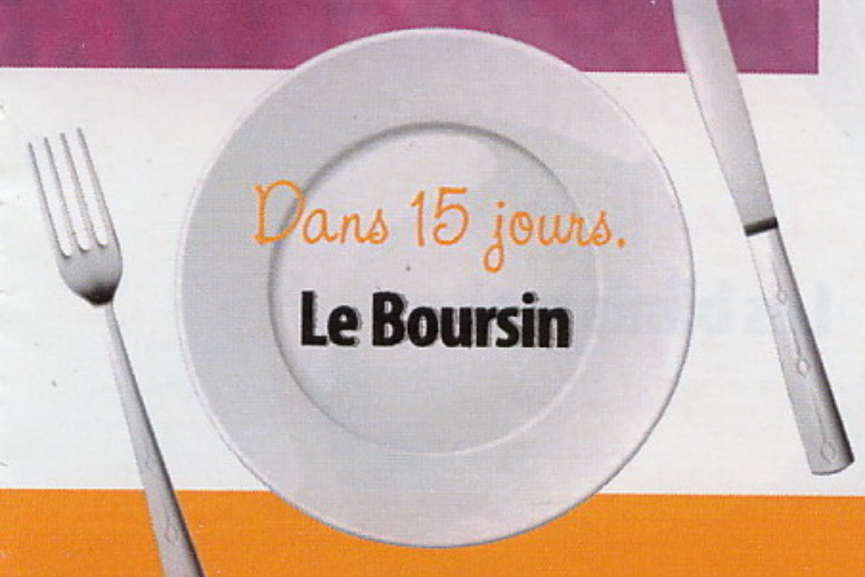
0,85 € par personne



Gâteau au lait en poudre

> POUR 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 40 MINUTES

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Faites dorer **100 g de lait en poudre** dans une poêle sans le laisser brûler.
2 Dans une terrine, mélangez **3 œufs** avec **75 g de sucre** et **1 cuillerée à soupe de vanille liquide**. Versez **10 cl d'huile** et **10 cl de lait** puis mélangez. Ajoutez le lait doré.
3 Mélangez **1 sachet de levure chimique** avec **100 g de farine** et incorporez à la préparation dans la terrine.
4 Versez la pâte dans un moule à gâteau huilé et fariné. Enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir puis saupoudrez de sucre glace.



Dans 15 jours.
Le Boursin

(JE FAIS QUOI AVEC ?)

La pâte à choux

Utilisez la recette détaillée de la page ci-contre pour concocter vos desserts de fêtes : des petits choux, des éclairs au chocolat et autres paris-brest. Par Michèle Vaillant

Minichoux salés fourrés

➜ **Pour vos apéritifs de fêtes de fin d'année, voici quelques suggestions.** Réalisez des petits choux. Lorsqu'ils sont cuits, faites-y une incision et fourrez-les de mousse ou de pâté de poisson, de pâté de viande, de beurre aromatisé ou de fromage. Garnissez-les de fromage frais battu avec des noix hachées ou battu avec des œufs de lump, ou encore avec de la feta et des épinards cuits hachés.

Éclairs au chocolat

➜ **Laissez durcir le glaçage avant de déguster.** Procédez comme pour la recette des petits choux en formant des bâtonnets de 8 à 10 cm. Faites-les cuire après les avoir badigeonnés, et préparez une crème pâtissière.
Faites fondre 60 g de chocolat cassé en morceaux dans 30 cl de lait, à feu doux. Dans un bol, fouettez 1 œuf plus 2 jaunes avec 3 cuillerées à soupe de sucre, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine, et versez dans le lait chocolaté. Faites épaissir sans cesser de remuer. Hors du feu, intégrez 20 g de beurre. Laissez refroidir.
Garnissez de cette crème les éclairs coupés en deux dans le sens de la longueur. Faites fondre au bain-marie 150 g de chocolat avec 30 g de beurre. Nappez le dessus des éclairs.

Paris-brest

➜ **L'idéal est de le fourrer de crème en formant de grosses rosaces sur toute la couronne.** À l'aide d'une poche à douille, couchez une couronne de pâte à choux de 20 cm de diamètre, une seconde à l'intérieur du cercle et une troisième à cheval sur les deux. Dorez avec 1 jaune d'œuf. Saupoudrez d'amandes effilées. Cuisez comme dans la recette des petits choux. Faites fondre à feu doux 50 g de beurre dans 25 cl de crème pâtissière. Laissez refroidir, puis ajoutez 75 g de beurre et 75 g de praliné en pâte.
Coupez la couronne à mi-hauteur dans l'épaisseur, garnissez de crème. Posez le dessus de la couronne. Faites raffermir au froid, puis saupoudrez de sucre glace.

Gougères

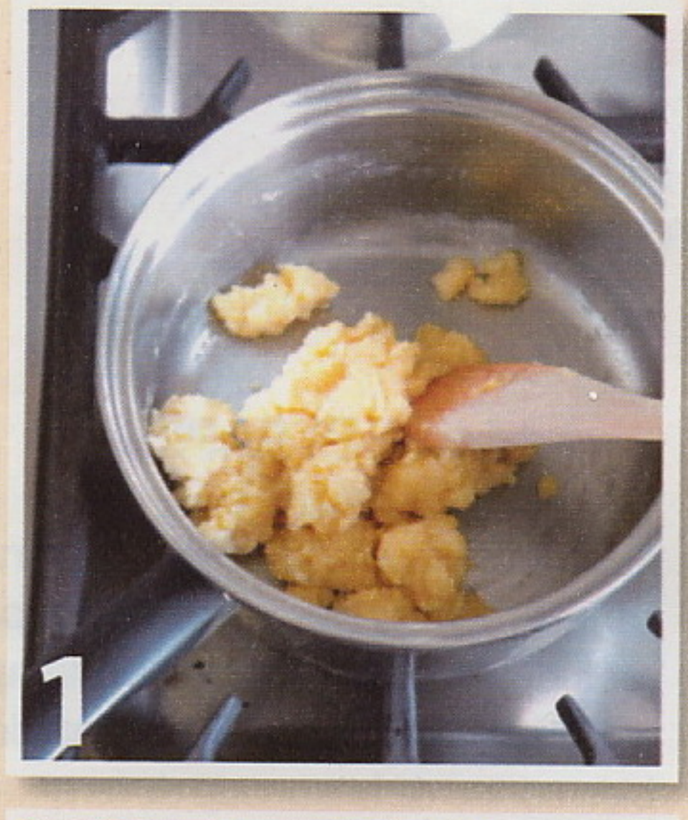
➜ **Un plat simple à préparer et très apprécié lors des buffets ou en soirée.** Préparez la pâte à choux selon la recette de la leçon filmée. Ajoutez à cette pâte 100 g de gruyère râpé. Déposez-la en petites boules sur une plaque beurrée. Enfournez pour 25 minutes environ à th. 7 – 210 °C. jusqu'à ce que les gougères soient dorées et gonflées.

Dans 15 jours.
Les blinis maison

LEÇON FILMÉE

Je prépare **de la pâte à choux**

Fondante en bouche et base de nombreuses pâtisseries, la pâte à choux est très facile à réaliser. À vous, maintenant !



> POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MINUTES
> CUISSON 30 MINUTES > FACILE > ÉCONOMIQUE

- **3 œufs**
- **50 g de beurre**
- **100 g de farine**

Étape 1. Dans une casserole, faites bouillir 20 cl d'eau avec le beurre coupé en petits morceaux. Éteignez ensuite le feu, et versez la farine en une seule fois. Battez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Portez-la de nouveau sur feu doux pendant quelques secondes pour qu'elle dessèche et se détache de la casserole. Réservez hors du feu 5 minutes.

Étape 2. Ajoutez un premier œuf, en battant énergiquement jusqu'à ce qu'il soit parfaitement intégré à la pâte. Répétez l'opération en prenant bien soin d'incorporer les œufs les uns après les autres.

Étape 3. Remplissez une poche à douille de pâte à choux. Formez des choux en appuyant légèrement sur la poche et en maintenant la pointe de la douille contre la feuille. Espacez-les suffisamment.

Étape 4. Badigeonnez-les avec 1 jaune d'œuf mélangé à 2 cuillerées à café de lait, Placez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes à th. 7 – 210 °C. Ramenez la température à th. 6 – 180 °C. Laissez cuire 10 minutes.

Le final. Des petits choux dorés à souhait, prêts à être croqués ou farcis !

Conseils… ***Si vous n'avez pas de poche à douille, utilisez un sac de congélation. Remplissez-le de pâte, puis coupez l'un de ses coins. Ne sortez pas les choux du four avant une cuisson complète, sinon ils retomberaient. Laissez-les refroidir complètement avant de les farcir ou de les glacer.***

ENCORE PLUS DE RECETTES DE CHOUX EN PAGE 93

(NUTRITION)

5 bonnes raisons de manger DE LA SOUPE

Fini la soupe à la grimace ! Au contraire, on fait honneur à ce plat truffé de vitamines et de qualités, surtout quand il est préparé avec des bons légumes de saison et bio… Par Kity Bachur

1 FACILE ET RAPIDE À PRÉPARER

Rentrer du boulot épuisée, superviser les devoirs des petits et préparer à dîner, tout cela dans un temps record. Voilà un marathon quotidien bien connu de beaucoup de femmes ! Et si la soupe était « la » solution ? On jette dans une casserole remplie d'eau deux poireaux, une carotte, un navet, un oignon et quelques morceaux de bœuf ou de cuisses de poulet, en quelques dizaines de minutes à peine, elle est déjà prête à être dégustée. Une astuce plus rapide encore : penser à congeler ce qu'il reste pour les jours de grand rush ou à utiliser des légumes déjà épluchés et coupés.

2 C'EST UN PLAT ÉCONOMIQUE

Certes, beaucoup d'entre nous doivent désormais réduire leurs dépenses, mais il faut veiller à ce que cela ne soit pas au détriment d'une bonne alimentation. Heureusement, la soupe est là ! Il existe d'ailleurs peu de plats aussi équilibrés et économiques qu'elle, car les légumes même bio sont bon marché (bien entendu, ceux de saison) et l'on peut y ajouter de quoi la transformer en plat complet : des vermicelles, des lardons, des restes de viande, des rondelles de saucisses, des dés de jambon, du fromage râpé… Ainsi, toutes les fantaisies sont permises, hiver comme été, chaudes ou froides. Et, sans beaucoup dépenser, on peut varier les plaisirs gustatifs à l'infini.

Panais, oignon, pomme de terre, carotte, potiron… autant de légumes qui font le bonheur des soupes d'hiver.

Rapide et facile à préparer, elle est la recette fétiche de la cuisine méridionale.

3 ELLE EST BONNE POUR NOTRE SANTÉ

Voilà un bon moyen de consommer une portion des fameux cinq légumes (et fruits) par jour tant recommandés ! De plus, tout en se régalant, elle permet de se gorger de vitamines (principalement A et C) et de minéraux. De quoi doper ses défenses immunitaires en plein hiver ! Sans oublier les fibres indispensables pour assurer un bon transit intestinal. Ne surtout pas jeter l'eau de cuisson, mais l'incorporer à sa recette (ou la consommer en bouillon) car c'est précisément là, qu'après une cuisson prolongée, vitamines et minéraux auront migré.

4 ELLE PERMET L'HYDRATATION

En moyenne, une soupe de légumes est composée d'environ 85 % d'eau. Ainsi, un bol de 25 cl de soupe, apporte 21 cl d'eau. Ce plat est donc excellent pour contribuer à la bonne hydratation du corps. C'est aussi une manière astucieuse de faire absorber du liquide aux personnes âgées et aux enfants qui ressentent peu la sensation de soif.

5 ELLE EST PARFAITE POUR GARDER LA LIGNE

Consommée chaude, la soupe se mange lentement, ce qui favorise la digestion et laisse ainsi le temps à l'effet de satiété de se manifester. Un petit creux en fin d'après-midi ? Dégustez un bol de soupe aidera à tenir jusqu'au soir. Consommée en entrée, 15 à 30 minutes avant la suite du repas, elle réduit nettement l'appétit. De plus, la soupe est peu calorique : un bol de 25 cl contient en moyenne 70 kcal. Attention, toutefois, si vous ajoutez des aliments comme de la charcuterie, du fromage ou des croûtons, vous risquez alors d'exploser l'apport calorique !

(BONNES BOUTEILLES)

LES BOISSONS ROUGES font la fête

Rouge passion, ces breuvages égaient la vie, les moments de détente, les apéros entre amis ou encore les fins de repas. Il y en a pour tous les goûts.

Par Florent Leclercq

FLOC DE GASCOGNE DOMAINE CHIROULET

Pur produit gascon, qui se déguste aussi bien en apéritif qu'au dessert ou sur des fromages persillés, du foie gras… Assemblage unique de jus de cépages rouges et de jeunes armagnacs, qui titre 17° et dont celui-ci est l'un des plus réputés.

Contenance : 75 cl.
Prix : 8,60 €.
Rens. 05 62 28 02 21 et www.chiroulet.com

CAMPARI

Une tradition italienne séculaire est à l'origine de cet élixir composé d'herbes et de plantes aromatiques, d'alcool de fruits et d'eau. Sa pointe amère et ses 25° s'apprécient en cocktails, dans un fameux « americano », avec un tonic ou encore mélangé à du jus de fruit, en particulier d'orange.

Contenance : 1 l.
Prix : 18,24 €.
Rens. www.campari.com

MARTINI ROSATO

Version lumineuse du célèbre Rosso et, comme celui-ci, à base d'extraits naturels de plus de 40 plantes aromatiques, de fruits et de vins du Piémont. Ses arômes de grenade, framboise, cannelle, citron, et ses 14,4° peuvent se goûter « on the rocks » ou servir à de fameux cocktails.

Contenance : 1 l.
Prix : 8,90 €.
Rens. www.martini.com

PURE FOLIE DE COMBIER

Un élixir au parfum prenant, élaboré par ce distillateur de Saumur (Maine-et-Loire), avec des fraises et une pointe d'épices. Il se découvre pur sur glace, s'accommode fort bien d'un tonic et devient irrésistible avec du champagne.

Contenance : 50 cl et 70 cl.
Prix : 39,90 € et 49,90 €.
Rens. 02 41 40 23 00 et www.combier.fr

SOHO GLOSS

Cette liqueur fraîche et gourmande aux parfums d'Asie s'enrichit de saveurs de cerise, relevées d'une pointe de gingembre. Sa douceur fruitée et épicée et ses 15° d'alcool se dégustent sur glace ou bien se marient avec du vin pétillant ou de la vodka.

Contenance : 70 cl.
Prix : 10,70 €.
Rens. www.pernod.fr

PORTO CRUZ PINK

Un porto peu commun, à l'opposé des « vintage ». Jeune et frais, il ajoute aux notes de fruits rouges des arômes de fleurs. Sa vivacité et son élégance peuvent rehausser nombre de cocktails. Titrant 19°, il se boit aussi seul sur glace.

Contenance : 75 cl.
Prix : 8 €.
Rens. www.porto-cruz.com

CRÈME DE CASSIS CUEILLETTE 2012 JOSEPH CARTRON

La récolte annuelle des baies de cassis noir de Bourgogne, macérée dans de l'alcool surfin et soutirée sans filtrage, donne cette très odorante et savoureuse « crème ». Elle s'exalte dans un blanc ou un crémant de la région, mais se déguste aussi seule et fraîche.

Contenance : 70 cl.
Prix : 11,50 €.
Rens. 03 80 62 00 90 et www.cartron.fr

SUZE FRUITS ROUGES

Le célèbre apéritif à la gentiane s'adoucit avec des extraits de fruits rouges, framboise, mûre et myrtille. Ceux-ci viennent équilibrer la délicate amertume des plantes. Titrant 15°, il se déguste sur glace ou avec du tonic (2/3 Suze fruits rouges).

Contenance : 1 l.
Prix : 9,40 €.
Rens. www.suze.com

POLIAKOV RED

La vodka du même nom, produit d'une triple distillation, se pare d'arômes de baies rouges (framboises et cranberries) avec une pointe de guarana. Son beau vermillon se distingue dans les cocktails, avec tonic ou jus de fruits. Affichant 18°, elle s'apprécie aussi pure sur glace.

Contenance : 70 cl.
Prix : 9,35 €.
Rens. 01 43 53 81 81 (La Martiniquaise)

MISTER COCKTAIL FRUITS DE LA PASSION

Clin d'œil aux buveurs sobres, qui ont droit eux aussi à de joyeux apéritifs. Celui-ci est sans alcool, tout entier sur les fruits, où dominent les saveurs exotiques. À servir frais sur glaçon.

Contenance : 75 cl.
Prix : 3,55 €.
Rens. www.aperosansalcool.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

(PLEINS FEUX)

Découvrez votre profil culinaire et LE MENU DE RÉVEILLON Q

Organisée, pointilleuse, touche-à-tout, débordée, fan d'expériences improbables ou, au contraire, ultra-classique… En matière de cuisine, vos habitudes en disent long sur vous.

Par Jérémy Diaz et Pauline Frémeaux

Nous avons imaginé ce grand test, rédigé sans se prendre au sérieux (c'est vrai qu'on a parfois un peu forcé le trait !) pour ébaucher les contours de votre profil culinaire. Mais pas que ! Notre but était aussi de vous donner des idées malignes pour l'élaboration du menu de fête qui collera le mieux à votre personnalité. Amusez-vous bien, à vos crayons et bonne préparation de fêtes…

1 Vous recevez des copains, votre recette fétiche

- Une bonne blanquette, un bourguignon, préparé minutieusement deux jours à l'avance et longuement mijoté en cocotte.
- Espumas, émulsions, gelées de légumes, avec des ingrédients bio de préférence.
- Pâtes bolo vite fait (peut-être parce que l'osso-buco prévu est décidément très attaché au fond de la casserole ?)
- Vous demandez à chaque invité de ramener quelque chose, c'est plus pratique.

2 À la télévision, vous ne ratez jamais

- Un Dîner presque parfait
- Fourchette et sac à dos
- Top chef
- Les Escapades de Petitrenaud

3 Le chef qui vous fait rêver

- Joël Rebuchon, parce que c'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes !
- Cyril Lignac, avec lui tout semble facile.
- Gordon Ramsay, il ne s'en laisse pas compter.
- Thierry Marx, il a dépoussiéré la cuisine !

4 Votre principale source d'inspiration

- Vous êtes abonnée à un ou plusieurs magazines de cuisine et Post-itez vos recettes préférées, car vous en avez tellement que c'est difficile de s'y retrouver.
- Vous êtes adepte des sites et blogs de cuisine sur Internet.
- Vous achetez plutôt des livres en fonction des thèmes particuliers qui vous passionnent.

UI VOUS RESSEMBLE !

■ Vous avez conservé les fiches cuisine compilées par votre mère et votre grand-mère, et comptez bien les léguer à votre fille.

5 Dans votre cuisine, on trouve

◆ Du matériel de compétition ! Vous avez les ustensiles dernier cri, votre cuisine est prête à accueillir une brigade de professionnels.

■ Grandes louches, marmites géantes, gazinière immense... Tout est en format king size. Vous avez tout ce qu'il faut pour nourrir un régiment !

● De tout et n'importe quoi ! On peut trouver dans un même placard casseroles, couverts dépareillés ...

▲ Des ustensiles simples et pratiques. L'essentiel : un four à micro-ondes et une bonne machine à expresso.

6 Comment faites-vous vos courses ?

▲ Vous arpentez le supermarché surbondé à la dernière minute à la recherche d'un truc pas trop compliqué à cuisiner, sinon c'est le drive et hop, dans le coffre !

■ Pas de problème, vous avez tout ce qu'il faut dans le jardin : fruits, légumes et même la dinde... On n'est jamais mieux servi que par soi-même ! Pour le reste, vous avez bien entendu votre liste de courses…

◆ Vous dénichez toujours des produits rares et goûteux dans les épiceries fines ou dans des petites échoppes dont vous gardez l'adresse secrète.

● Vous achetez des tonnes de petites choses à grignoter (tout vous fait envie) et vous vous rendez compte que vous avez de quoi réaliser au moins 3 entrées mais rien pour le plat principal.

7 Pour votre réveillon, vous prévoyez

● Un grand buffet préparé à l'avance. Les convives se servent et se posent là où ils trouvent de la place et avec qui ils se sentent bien. Et ensuite on danse !

◆ Tout le monde autour de l'îlot de cuisine central, comme cela vos invités profitent de vos leçons culinaires, d'ailleurs la table est aussi dressée dans la cuisine, c'est plus pratique !

■ Nappe blanche, argenterie de famille, une succession de plats délicieux, et tout le monde reste à table jusqu'aux douze coups de minuit.

▲ Un bon souper au restaurant.

8 Comment lancez-vous les invitations ?

■ Pas besoin d'invitations. Pour vous, accueillir est une tradition. Comme chaque année, tout le monde sait que les fêtes se passeront chez vous.

▲ Vous n'aviez pas vraiment prévu de recevoir. Vous avez invité quelques amis à la dernière minute, en trois coups de fil le rendez-vous est donné et vous filez chez Picard acheter les plats préparés !

● Vous avez invité toutes vos connaissances, envoyé cartons d'invitation faits maison, créé un événement sur Facebook, mitraillé vos amis de SMS... Il va falloir assurer !

◆ Vous préparez depuis longtemps le dîner que vous allez servir, les invités ont été prévenus trois mois avant. Ainsi, vous êtes sûre de ne pas vous tromper sur les quantités et la qualité du repas. Gare à celui qui s'invitera au dernier moment !

9 Le look de votre table de fête

◆ De la vaisselle dépareillée, chinée en brocante certes, mais vous vous arrangez toujours pour avoir une déco pétillante en agençant à votre manière les vestiges des nombreux services cassés…

● Chaque année vous décidez en famille d'un thème, d'une couleur, et vous refaites le stock dans les boutiques à petits prix de déco et d'art de la table.

■ Aux couleurs de Noël, bien entendu : vert, rouge, doré ou argenté, d'ailleurs vous avez au grenier des boîtes spécialement dédiées à votre déco de réveillons et vous les ressortez tous les ans.

▲ Mini-assiettes, miniverrines, mini-cuillères de service… Vous vous inspirez de l'air du temps et des magazines de déco. Vous commandez sur Internet les petits détails qui illumineront votre table et seront livrés directement dans votre relais-colis !

10 Un repas de Noël ne saurait se passer…

■ De la dinde farcie

▲ Des huîtres

◆ Du foie gras maison

● De la bûche d'un pâtissier

Comptez combien de ■ ▲ ◆ ● vous avez en majorité et tournez la page…

>>

Jamais sans ma tribu (un maximum de ■)

Les fêtes sont pour vous la meilleure occasion de réunir toute la smala. Alors pas question de lésiner sur la cuisine ! Enfants, parents, tantes, cousins, petits et grands, les régaler est votre priorité. Vous prévoyez toujours un menu gargantuesque avec les meilleures recettes de la famille transmises depuis des générations. Et comme il en reste toujours, on en redemande le lendemain et le surlendemain… Chez vous, Noël dure toute la semaine et on est certain de passer de belles fêtes familiales et conviviales.

Votre menu « Pure tradition »
- ■ **Entrée :** Mon foie gras (p. 75)
- ■ **Plat :** Pintade aux girolles et aux noix (p. 47)
- ■ **Dessert :** Profiteroles festives (p. 93)

Simple mais efficace (un maximum de ▲)

Votre agenda est overbooké, pas le temps de passer trop d'heures dans la cuisine, même si vous adoreriez cela… Pour vous, les fêtes ressemblent plus au grand rush qu'à une réelle partie de plaisir ! Après avoir slalomé dans les magasins la veille de Noël afin de trouver les cadeaux pour tout le monde, réglé les derniers problèmes au boulot, il faut maintenant trouver une idée rapide et efficace pour vos convives. Et comme vous aimez quand même faire plaisir et vous faire plaisir, si vraiment vous n'avez pas eu le temps de cuisiner, vous allez au plus simple : foie gras préparé, marrons en boîte et dinde farcie (que vous avez gentiment demandé au boucher de farcir pour vous), allez hop, au four !

Votre menu « Pas prise de tête »
- ■ **Entrée :** Huîtres fraîches à la vinaigrette de framboises (p. 52)
- ■ **Plat :** Saumon au champagne (p. 58)
- ■ **Dessert :** Duo de mousses au caramel (p. 76)

Perfectionniste et inventive (un maximum de ◆)

La cuisine est pour vous un véritable laboratoire. Pipettes, thermomètres de cuisson, siphon, centrifugeuse et robots surpuissants sont vos meilleurs amis. Vous avez passé l'année à tester des recettes de plus en plus compliquées demandant, d'une part, des outils bien particuliers et, d'autre part, une grande dextérité. Alors, tirez profit de vos expériences passées pour concocter votre menu et, pour une fois, pensez au temps de dressage ou vous allez encore passer le repas dans la cuisine !

Votre menu « Plein la vue »
- ◆ **Entrée :** Foie gras et jambon cru, chantilly aux spéculoos (p. 44)
- ◆ **Plat :** Homard à l'émulsion de champagne et purée de céleri (p. 61)
- ◆ **Dessert :** recette de couv

Créative mais légèrement désorganisée (un maximum de ●)

S'il faut vous reconnaître une qualité, c'est sans aucun doute la bonne volonté, mais malheureusement cela ne suffit pas toujours ! Vous aimez la cuisine mais, parfois, c'est la cuisine qui ne vous aime pas ! Et vous ne savez toujours pas comment vous y prendre. Quelque peu tête en l'air, vous êtes capable d'oublier la dinde dans le four pendant que vous confondez le sel et le sucre pour confectionner votre dessert… Essayez d'être un peu plus méthodique lorsque vous êtes en cuisine, et surtout, ne vous lancez pas dans des recettes trop compliquées.

Votre menu « J'assure ! »
- ● **Entrée :** Billes surprises de foie gras (p. 34)
- ● **Plat :** Caille aux clémentines (p. 17)
- ● **Dessert :** Sucettes en chocolat et éclats de noisette (p. 97)

Avec un **tel chocolat**
à ce prix-là*,
c'est **Noël** tous les jours !

Jeff de Bruges

*A partir de 9,85 € TTC le ballotin de 250 g net.

www.jeff-de-bruges.com

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

Offre spéciale

1 AN (26 NUMÉROS) d'abonnement à Gourmand

39€ au lieu de 74,10€*

SEULEMENT

Recevez chez vous tous les 15 jours Gourmand le N°1 des magazines de cuisine qui offre plus de 90 recettes par numéro !**

Pour vous abonner c'est facile !

- → par Internet sur www.laboutiquedaxelle.fr rubrique "je m'abonne"
- → par téléphone au 03 44 62 52 27 (prix d'un appel local) en donnant le code NOEL 404
- → par courrier à l'adresse ci-dessous

BON D'ABONNEMENT →

À renvoyer à Gourmand / Abonnements - B945
60643 Chantilly Cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

☐ **OUI,** je m'abonne au magazine Gourmand au prix de 3,80€ par mois (2 N°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire***
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

☐ **Je préfère** m'abonner directement pour 1 an (26 N°) au prix de 39€ au lieu de 74,10€*
Je joins mon réglement par chèque à l'ordre de Gourmand

Dans les deux cas, je recevrai **en cadeau l'ouvre huîtres** après enregistrement de mon règlement.

* Prix de vente au numéro.

*** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés.

Offre valable jusqu'au 31/01/2013, exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine uniquement. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous contacter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 4 semaines en moyenne . Conformément à la loi Informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ **Oui,** je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville : .....
E mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT **JOINDRE UN R.I.B. OU UN R.I.P.** N° National d'émetteur : 434073

J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier, si ma situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier

1 → Titulaire du compte

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville : .....

2 → Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter :

Banque / Agence : .....
Adresse : .....
Code postal : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville : .....

3 → Compte à débiter :

Code Établissement ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Code Guichet ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ N° de compte ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Clé RIB ⌊_⌊_⌋

Le : ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋

Signature obligatoire

Nom et adresse du créancier PUBLICATIONS GRAND PUBLIC - 192, avenue Charles de Gaulle - 92500 Neuilly Sur Seine

Noël

soit plus de **10** numéros offerts !

Abonnez-vous vite !

+ votre cadeau l'ouvre huîtres

birambeau

www.birambeau.com

Ouvrez vos huîtres en ...

... 3 temps, 3 mouvements !

Poinçonnez,

Insérez,

Ouvrez :

le tour est joué ! Enfin un ustensile pour ouvrir facilement les huîtres et en toute sécurité !

5 bonnes raisons de s'abonner

1. Vous bénéficiez d'un **tarif garanti** pendant 1 an
2. Vous recevez votre magazine directement chez vous **sans avoir à vous déplacer**
3. Ne **manquez aucun numéro**
4. Bénéficiez d'un service clientèle **à votre écoute**
5. Faites livrer vos magazines gratuitement sur votre lieu de vacances, **partout en France** métropolitaine

Studio Verte ** source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année

Offre exceptionnelle

PGP SHOP
www.pgpshop.fr

recommandé par votre magazine
Gourmand

Le thermomètre à sonde de cuisson

Fonctionnant aussi bien pour les aliments que pour les liquides, ce thermomètre à sonde vous accompagnera dans toutes vos préparations ! Les volailles ou rôtis, le vin, les confiseries, le lait de bébé et bien d'autres encore...

Ce modèle professionnel ultra-précis vous permettra de mesurer des températures au dixième près, comprises entre -50°C et 300°C !

affichage digital ultra-précis !

fourni avec son étuit de rangement

Idéal pour vos préparations de Noël !

12,90 € SEULEMENT !

Commandez aussi sur **www.pgpshop.fr**

VOTRE BON DE COMMANDE

Renvoyez le bon de commande ci-dessous accompagné de votre règlement (à l'ordre de PGP) à : à Gourmand / VPC Boutique B 945 – 60643 Chantilly Cedex

☐ **OUI,** je souhaite profiter de cette offre spéciale et commander le thermomètre à sonde de cuisson au tarif de 12,90 € seulement !

J'inscris le montant total de ma commande

QUANTITÉ x 12,90 € = TOTAL

+ participation aux frais d'envoi + 2,40 €

TOTAL DE MA COMMANDE

Pour toute commande passée avant le 29 octobre, nous vous assurons une livraison avant Noël

Pour toute commande passée avant le 04 décembre nous vous assurons une livraison avant le 31 décembre

VPCNOV12

→ **Mes coordonnées :**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ VILLE : .....

TÉL. : ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ Grâce à votre n° de téléphone (portable) nous pourrons vous contacter si besoin pour le suivi de votre commande

E MAIL : .....

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

→ **Mode de paiement :**

☐ Par chèque à l'ordre de PGP (Publications Grand Public)

☐ CB ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌊_⌊_⌋

Date d'expiration ⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋ Code Crypto ⌊_⌊_⌊_⌋
(les 3 chiffres au dos de votre CB)

Date et signature obligatoires

* Offre valable jusqu'au 31/12/2012, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Conformément à la loi Informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

(PROCHAIN NUMÉRO)

DÈS LE 13 DÉCEMBRE...

SPÉCIAL DESSERTS DE FÊTES, BUCHES, MIGNARDISES...

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle
92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf, Xavier Evstigneeff
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe :
Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr)
Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05, ssurget@prismamedia.com / Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Assistante commerciale exécution : Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directrice générale : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Éditrice : Stéphanie Hauville, assistée de Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €. 192 av Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924.
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION : Marie Guiton

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

CARNET D'ADRESSES

- **Caviar de France :** www.caviardefrance.com
- **Écusson :** www.cidre-ecusson.com
- **Ibérique gourmet :** www.iberiquegourmet.com
- **J.-C. Rochoux :** www.jcrochoux.fr
- **Labeyrie :** www.labeyrie.com
- **Nicolas Feuillatte :** www.nicolas-feuillatte.com
- **Roquefort Societé :** www.roquefort-societe.com
- **Rhum Diplomatico :** www.nicolas.com
- **Suze :** www.suze.com

- **Remerciements :** Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel).

CRÉDITS PHOTOS Couverture : Veigas/Amiel/Thys/Supperdelux/Nurra/Sucré Salé, Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan. P 3 : Sergio37_120/Fotolia. P 6 : Louis Renaud/Yuri Arcurs/Fotolia, Image Republic/Oredia. P 8 : Spok, Nicolas Mattheus. P 12 : DR, Stéphane de Bourgies, iStockphoto/Thinkstock. P 13 : Food & Drink/Sucré Salé. P 14-15 : iStockphoto/Thinkstock, CB94/degoulange/Fotolia, Amiel/Sucré Salé. P 16-17 : Fénot/Derennes/Studio/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 18-19 : Ruchaud/Nurra/Sucré Salé, Jean-Yves Bordier, Liv Friis-Larsen/Fotolia. P 20-21 : Stockfood/Ken Field, Alain Wacquier/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Stefano Scatà/SIME/Photononstop. P 22-23 : George Doyle/Hemera/Thinkstock, dulsita/Lionel Valenti/Fotolia, , Richard Jung/Stockfood, Patrice Lucenet/Oredia. P 28-29 : Amiel/Sucré Salé. P 30-31 : Tipiak, El Paso, Nurra/Sucré Salé. P 32-33 : Saumon Ecossais Label Rouge/V. Drouet/P. L. Viel, Rattte du Touquet, Nurra/Nicoloso/Sucré Salé. P 34-35 : Saumon Ecossais Label Rouge/V. Drouet/P. L. Viel, Qualité des Landes/J.C. Amiel/M. Leteuré/S. Ezgulian, Bilic/Sucré Salé. P 36-37 : Paquin/Viel/Hall/Bagros/Sucré Salé. P 38-39 : Paquin/Viel/Rivière/Nurra/Sucré Salé. P 40 : Studio/Bagros/Sucré Salé. P 41 : Veigas/Sucré Salé. P 42-43 : Veigas/Sucré Salé, Ratte du Touquet. P 44-45 : Aoste/J.C. Amiel, Elle & Vire/Patricia Kettenhofen. P 46-47 : Bagros/Amiel/Sucré Salé. P 48-49 : Volailles Fermières Label Rouge, Marielle/Bilic/Sucré Salé. P 50 : Elle & Vire/Patricia Kettenhofen. P 51 : Viel/Sucré Salé. P 52-53 : Marielle/Amiel/Sucré Salé. P 54-55 : Bonne Maman/F. Mantovani, Elle & Vire/Patricia Kettenhofen. P 56-57 : Chandeleur, Viel/Sucré Salé. P 58-59 : Studio/Bilic/Sucré Salé. P 60-61 : Viel/Sucré Salé. P 62-63 : Thys/Supperdelux/Radvaner/Sucré Salé, Alexandr/Fotolia. P 64-65 : Laurence Salomon/Bjorg, C.Iwanon/C.Fourcade/Y.Leclerc/Qualité des Landes, ExQuisine/Fotolia. P 66-67 : Maître Coq, P.L. Viel/V. Drouet/CIP. P 68-69 : Bresse Bleu, V. Drouet/P.L. Viel/Saumon Ecossais Label Rouge. P 70-71 : Sonia Ezgulian/N. Carnet/CNIEL. P 72-73 : Sonia Ezgulian/N. Carnet/CNIEL, Viktor/Fotolia. P 74-75 : Guesdes/Sucré Salé. P 76-77 : Jean-Marc Villard/Régilait, Savany/Caroljulia/matka wariatka/iStockphoto, igor/iamsania/viktor/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 78-79 : : Martin Andre/ACP Syndication/Oredia, PAO joke/FOOD-micro/Fotolia, Irina Kupenska/iStockphoto. P 80-81 : omgimages/iStockphoto, iStockphoto/Thinkstock. P 84-85 : Stockfood/Sporrer/Skowronek, Jamie Grill/Tetra Images/Photononstop. P 86 : Stockfood/Food collection GesmbH. P 91 : Paquin/Sucré Salé. P 93 : Veigas/Thys/Supperdelux/Lawton/Sucré Salé. P 94-95 : Fénot/Sucré Salé. P 96-97 : Viel/Sucré Salé.. Photos de Cyril Lignac : Greg Soussan.

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°241

N°242

N°243

N°244

N°245

N°246

N°247

N°248

N°249

N°250

N°251

N°252

N°253

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus* :

❑ 241 x..... ❑ 242 x..... ❑ 243 x..... ❑ 244 x..... ❑ 245 x.....
❑ 246 x..... ❑ 247 x..... ❑ 248 x..... ❑ 249 x..... ❑ 250 x.....
❑ 251 x..... ❑ 252 x..... ❑ 253 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP255

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Gourmand n°255

Minichoux à la crème de noisette création Dalloyau

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > DÉLICAT

Gourmand n°255

Rochers au chocolat

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°255

Rouleaux de filo fourrés aux fruits secs

> DESSERT > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°255

Profiteroles festives

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Dessert

Rochers au chocolat

> Pour 6 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 10 minutes > Réfrigération 30 minutes

- **300 g de chocolat à pâtisserie**
- **50 g de noisettes mondées**
- **50 g d'amandes mondées**
- **50 g de raisins secs blonds**
- **2 écorces d'orange confite**
- **2 c. à soupe de noix de coco râpée**

1 **Concassez** grossièrement les amandes et les noisettes. Coupez en petits dés les écorces d'orange confite. Réservez-en quelques dés, et mélangez le reste aux fruits secs.
Faites fondre le chocolat au bain-marie. Quand il est bien lisse, ajoutez tous les fruits secs et mélangez.
2 **Huilez** une feuille de papier sulfurisé. Déposez-y des petits tas de préparation au chocolat. Saupoudrez-les de noix de coco râpée et décorez de dés d'écorce d'orange confite. Laissez durcir puis mettez au frais. Servez au café dans des petites barquettes de papier coloré.

Dessert

Minichoux à la crème de noisette création Dalloyau

> Pour 6 personnes > Préparation 45 minutes
> Cuisson 20 minutes

Pour la crème de noisette : • **1 blanc d'œuf**
• **50 g de beurre à température** • **60 g de sucre semoule**
• **30 g de poudre de noisettes**
Décoration : • **20 g de sucre glace**
• **1 c. à café de poudre de biscuit rose**

1 **Préparez** et faites cuire les choux comme indiqué en page 79 puis laissez-les refroidir.
2 **Fouettez** le blanc d'œuf en neige ferme. Versez le sucre semoule dans une casserole et mouillez-le juste pour un sirop épais. Portez à ébullition. Versez-le sirop bouillant sur le blanc en neige en fouettant jusqu'à refroidissement.
3 **Travaillez** le beurre en pommade avec la poudre de noisettes. Incorporez-le aux blancs. Mettez cette préparation dans une poche munie d'une douille cannelée.
4 **Coupez** les choux en deux. Garnissez-les de crème de noisette. Recouvrez des chapeaux.
5 **Mélangez** le sucre glace avec la poudre de biscuit rose. Poudrez les minichoux de sucre glace rose. Servez sur des pics.

Dessert

Profiteroles festives

> Pour 4 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 10 minutes

- **20 petits choux achetés chez le pâtissier** • **6 jaunes d'œufs**
- **50 g de beurre doux** • **50 cl de lait** • **100 g de sucre semoule**
- **40 g de Maïzena** • **1 gousse de vanille** • **glaçage au sucre**
- **glaçage chocolat** • **perles décor en sucre**

1 **Faites bouillir** le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume, puis incorporez la Maïzena. Versez le lait bouillant en filet en mélangeant au fouet, puis reversez le tout dans la casserole et chauffez jusqu'à frémissement, sans cesser de remuer. Poursuivez la cuisson 30 secondes sans faire bouillir. Hors du feu, incorporez le beurre en parcelles, en mélangeant vivement. Versez dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et laissez refroidir.
2 **Faites un petit trou** sous chaque chou, et garnissez-les de crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille.
3 **Nappez** la moitié des petits choux avec un glaçage au sucre et l'autre moitié avec un glaçage au chocolat. Décorez de petites perles en sucre.

Retrouvez la recette de la pâte à choux pages 78-79.

Dessert

Rouleaux de filo fourrés aux fruits secs

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 5 minutes

- **100 g de beurre très froid** • **12 feuilles de filo**
- **250 g de dattes** • **250 g d'abricots secs moelleux**
- **100 g d'amandes** • **50 g de sucre glace**
- **2 c. à soupe de graines de pavot**

1 **Dénoyautez** les dattes. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec les abricots secs et les amandes. Mixez les fruits secs en incorporant au fur et à mesure 75 g de beurre en parcelles puis le sucre glace. Versez le mélange dans un saladier.
2 **Préchauffez** le four à th. 6 – 180 °C. Faites fondre le reste de beurre. Étalez les feuilles de filo sur le plan de travail.
3 **Façonnez** des petits boudins, longs et fins, de préparation aux fruits secs. Posez un boudin à une extrémité de chaque feuille de filo, puis enroulez la feuille sur elle-même en y enfermant le boudin. Badigeonnez les rouleaux de beurre fondu, et parsemez-les de graines de pavot.
4 **Posez** les rouleaux sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et faites-les dorer 5 minutes en les retournant régulièrement. Laissez refroidir avant de servir.

Gourmand n°255

Rochers à la noix de coco

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°255

Caramels au chocolat noisettes

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°255

Petits gâteaux à la crème

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°255

Macarons fourrés au chocolat

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > DIFFICILE

Dessert

Caramels au chocolat noisettes

> Pour 6 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 10 minutes

- **75 g de beurre** - **50 g de crème fraîche**
- **100 g de chocolat noir** - **100 g de sucre**
- **75 g de noisettes** - **50 g de miel** - **huile**

1 **Huilez** un grand moule carré ou rectangulaire. Concassez les noisettes. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dans une casserole à fond épais, mélangez le sucre, le miel, le beurre et la crème.
2 **Posez** la casserole sur feu doux, et faites cuire en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Dès que le mélange mousse, surveillez attentivement, tout en continuant de remuer jusqu'à ce que le caramel ait pris une couleur brune. Ajoutez aussitôt le chocolat fondu puis les noisettes concassées, et mélangez bien.
3 **Versez** le caramel au chocolat dans le moule et laissez refroidir. Quand le caramel est tiède et légèrement dur, marquez-le en petits carrés à l'aide d'une lame de couteau.
4 **Une fois le caramel** complètement froid, cassez-le en suivant le tracé des carrés. Conservez-les dans une boîte hermétique, et servez avec le café.

Dessert

Rochers à la noix de coco

> Pour 6 personnes > Préparation 10 minutes
> Cuisson 12 minutes > Repos 20 minutes

- **2 blancs d'œufs**
- **200 g de noix de coco râpée**
- **200 g de sucre glace**

1 **Préchauffez** le four à th. 6 – 180 °C. Versez le sucre glace et la noix de coco râpée dans un saladier, et mélangez-les bien. Ajoutez les blancs d'œufs, et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte.
2 **Formez** des petits losanges de pâte et posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé légèrement huilé. Enfournez pour 10 à 12 minutes.
3 **Sortez** les rochers du four et laissez-les refroidir complètement. Servez au café.

Dessert

Macarons fourrés au chocolat

> Pour 6 personnes > Préparation 45 minutes
> Cuisson 25 minutes

- **3 œufs** - **200 g de beurre** - **2 c. à soupe de lait**
- **250 g de poudre d'amande** - **225 g de sucre glace**
- **165 g de sucre en poudre** - **2 c. à soupe de cacao amer**
- **1 c. à soupe de gelée d'abricot**

1 **Mélangez** la poudre d'amande, le sucre glace, les blancs d'œufs et la gelée d'abricot. Travaillez le mélange à la spatule 2 minutes.
2 **Préchauffez** le four à th. 5/6 – 160 °C. Posez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé des petits tas de pâte, bien espacés. Humidifiez-les légèrement au pinceau, et enfournez-les pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de décoller les macarons.
3 **Laissez ramollir** le beurre à température ambiante. Dans une casserole, faites dissoudre le sucre en poudre dans 13 cl d'eau. Portez à ébullition à feu doux. Laissez bouillir 3 minutes. Fouettez les jaunes d'œufs, puis versez dessus le sirop en filet. Fouettez jusqu'à complet refroidissement. Incorporez le beurre ramolli puis le cacao dissous dans le lait chaud, en fouettant sans arrêt.
4 **Avec une poche à douille lisse,** garnissez de crème au chocolat la moitié des macarons, puis collez sur chacun un deuxième macaron. Laissez durcir avant de déguster.

Dessert

Petits gâteaux à la crème

> Pour 6 personnes > Préparation 30 minutes
> Cuisson 25 minutes > Réfrigération 15 minutes

- **16 blancs d'œufs** - **200 g de beurre**
- **20 cl de crème liquide entière** - **5 cl de lait entier**
- **250 g de sucre glace** - **90 g de farine**
- **90 g d'amandes en poudre** - **50 g de raisins de Corinthe**
- **3 écorces d'orange confite**
- **1 c. à soupe rase de cannelle en poudre**

1 **Mettez** le lait et la crème au frais dans une jatte. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit ambré et laissez tiédir.
2 **Fouettez** les blancs en mousse. Incorporez en pluie 200 g de sucre puis les amandes en poudre, la farine tamisée, la cannelle. Ajoutez les raisins et le beurre tiédi. Remuez pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
3 **Beurrez et farinez** des minimoules ronds. Remplissez-les aux trois quarts. Enfournez pour 18 minutes. Démoulez les gâteaux sur une grille et laissez-les refroidir.
4 **Fouettez** le mélange crème lait jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une chantilly. Incorporez le sucre restant en continuant de fouetter. Mettez la crème dans une poche à douille lisse et réservez au frais 15 minutes.
5 **Garnissez** les gâteaux de crème et décorez d'écorces d'orange émincées en bâtonnets.

Stollen

> DESSERT > ABORDABLE > FACILE

Gourmand n°255

Soufflé au chocolat

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > DÉLICAT

Gourmand n°255

Sucettes en chocolat et éclats de noisette

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Gourmand n°255

Gâteau croustillant aux deux chocolats

> DESSERT > ÉCONOMIQUE > FACILE

Dessert

Soufflé au chocolat

> Pour 6 personnes > Préparation 15 minutes
> Cuisson 1 heure

- **3 œufs**
- **15 cl de crème liquide**
- **200 g de chocolat noir**
- **140 g de sucre en poudre**
- **1 c. à café de cacao en poudre**
- **beurre**
- **sucre glace**
- **1 pincée de sel**

1 **Séparez** les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, battez les jaunes au fouet avec 80 g de sucre en poudre. Ajoutez le cacao en poudre et fouettez.
2 **Montez** les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Ajoutez 40 g de sucre et fouettez de nouveau. Incorporez délicatement la moitié de blancs en neige aux jaunes d'œufs. Préchauffez le four à th. 5/6 – 170 °C.
3 **Versez** la crème liquide dans un bol et battez-la. Faites fondre au micro-ondes le chocolat cassé en morceaux avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez le chocolat fondu, la crème liquide battue et le reste des blancs en neige.
4 **Beurrez** 6 minicocottes, et parsemez-les de sucre en poudre. Versez-y les préparations mélangées, et enfournez au bain-marie pour 1 heure. À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace et servez aussitôt.

Dessert

Gâteau croustillant aux deux chocolats

> Pour 6 personnes > Préparation 20 minutes
> Cuisson 10 minutes > Réfrigération 2 heures

- **180 g de chocolat noir**
- **100 g de chocolat blanc**
- **150 g de crêpes dentelle**
- **70 cl de pralin liquide**
- **20 cl de crème liquide**
- **billes de sucre argentées**
- **huile**

1 **Cassez** en morceaux le chocolat blanc, dans une casserole. Ajoutez le pralin liquide, et faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Concassez finement les crêpes dentelle et ajoutez-les, hors du feu, au mélange. Remuez bien. 2 **Versez** la préparation dans un moule carré huilé, et étalez-la en une couche régulière d'environ 1 cm d'épaisseur. Réservez au moins 2 heures au frais.
Râpez le chocolat noir dans un saladier. Faites chauffer la crème liquide. Aux premiers frémissements, versez la crème sur le chocolat râpé. Remuez, puis mettez la crème au frais pour 1 heure. 3 **Mettez** la crème au chocolat noir dans une poche à douille cannelée. Coupez le croustillant en six morceaux. Garnissez-les de crème au chocolat. Décorez de billes de sucre argentées. Servez aussitôt.

Dessert

Stollen

> Pour 6 personnes > Préparation 30 minutes
> Cuisson 1 heure > Repos 1 heure

- **3 œufs entiers + 3 jaunes**
- **500 g de beurre**
- **50 cl de lait**
- **1,5 kg de farine**
- **250 g de raisins de Corinthe**
- **200 g de sucre en poudre**
- **125 g d'oranges confites**
- **125 g de citrons confits**
- **1 zeste de citron**
- **2 paquets de levure de boulanger**
- **7 cl de rhum**
- **sucre glace**
- **sel**

1 **Émiettez** la levure dans 1 verre de lait tiède, ajoutez 200 g de farine, pétrissez la pâte et laissez-la lever.
2 **Incorporez** le sucre au beurre, ajoutez ½ cuillerée à café de sel, les œufs, le zeste de citron, et travaillez en pommade. 3 **Mettez** le reste de farine dans un grand saladier, creusez un puits et versez-y le levain (farine et levure) et le mélange au beurre. Ajoutez le lait en filet, les fruits confits coupés en dés, les raisins trempés dans le rhum. La pâte doit être assez ferme, sinon ajoutez de la farine. 4 **Couvrez** avec un linge, et laissez lever 30 minutes dans un endroit tiède. Pétrissez de nouveau, et faites encore lever 30 minutes. 5 **Préchauffez** le four à th. 6/7 – 190 °C. Abaissez la pâte et façonnez un boudin que vous aplatirez légèrement, à l'aide de votre rouleau, pour préserver sa forme enflée. Enfournez pour 1 heure. À la sortie du four, saupoudrez de sucre glace.

Dessert

Sucettes en chocolat et éclats de noisette

> Pour 6 personnes > Préparation 25 minutes
> Cuisson 2 minutes > Réfrigération 3 heures

- **300 g de chocolat noir pâtissier**
- **250 g de noisettes**
- **25 cl de crème liquide**

1 **Râpez** le chocolat et mettez-le dans une jatte. Faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Versez-la sur le chocolat râpé, et mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Laissez refroidir.
2 **Fouettez** le chocolat 5 minutes au batteur électrique pour obtenir une ganache. Mettez au frais et laissez durcir.
3 **Réduisez** grossièrement en poudre les noisettes, et mettez-les dans un bol.
4 **Prélevez** 1 cuillerée à café de ganache puis formez rapidement des boules avec vos mains.
5 **Roulez** les boules dans les noisettes. Placez-les dans des petites caissettes en papier.
6 **Plantez** un pic en bois dans chaque boule. Réservez 3 heures au réfrigérateur avant de les déguster.

DES BULLES POUR NOËL !

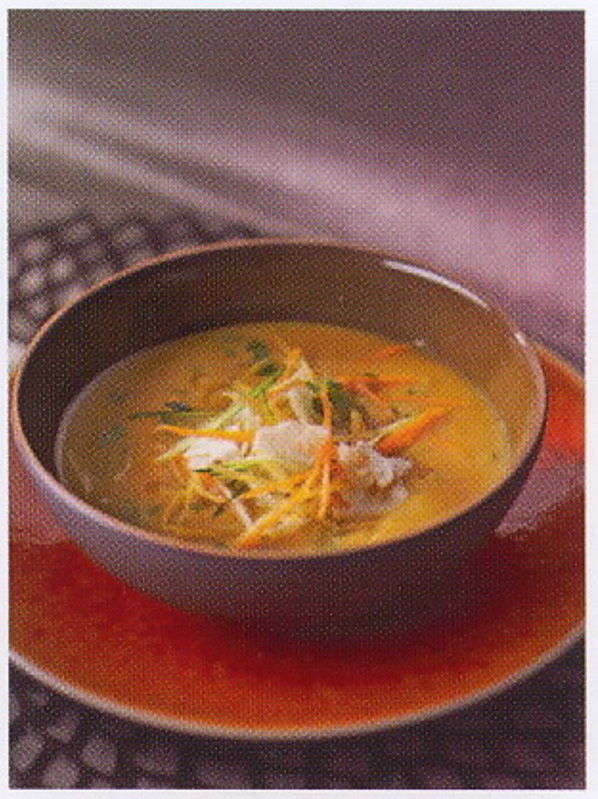
Pour des repas de fêtes de fin d'année, on opte pour la clairette-de-die Tradition, de Jaillance. Ce vin effervescent, produit au cœur de la Drôme à base des cépages muscat et clairette, ravit les palais exigeants, avec ses arômes évocateurs de litchi et de rose. 100 % naturel et faiblement alcoolisé, on l'ouvre pour un apéritif de Noël ou pour accompagner les desserts gourmands.

Disponible en grande distribution à partir de 5,70 € la bouteille.

Plus d'informations sur jaillance.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

LA SOUPE A TOUT BON, C'EST LA SAISON !



Aujourd'hui, la soupe est universelle, et on l'a tous adoptée ! Elle est tendance et citadine, pratique et futée. On en sert même dans les dîners les plus raffinés, en hiver comme en été. Mieux encore, grâce aux soupes toutes prêtes, on crée, on transforme, on innove. Toujours disposées à offrir un moment gourmand, elles trouvent facilement leur place dans nos placards ou nos réfrigérateurs pour répondre en un clin d'œil à nos envies de légumes ou d'exotisme. Des plus simples aux plus sophistiquées, elles se déclinent en plus de 100 recettes, toutes surprenantes, toutes différentes. Alors sans hésiter, adoptez les soupes toutes prêtes ! En brique, en cube, en sachet ou en bouteille.

Pour tout savoir sur les soupes toutes prêtes : astuces et recettes, rendez-vous sur www.vivelasoupe.com

VivelaSoupe.com

LE FONDANT DE CANARD AU FOIE GRAS LE GAULOIS

Pour un repas de fêtes ou simplement pour un tête-à-tête gastronomique, le fondant de canard au foie gras est idéal. Mariage réussi du moelleux du canard et de la texture fondante du bloc de foie gras, il est pratique et facile à préparer lorsque l'on ne dispose que de peu de temps pour cuisiner un repas d'exception.

Deux fondants de canard,
prix de vente conseillé 9,50 €, (260 g), Le Gaulois.

EN 2012, VICO FAIT PLAISIR AUX PETITS GOURMANDS !

L'apéritif est un moment de partage et de convivialité, en famille aussi… C'est pourquoi Vico n'oublie pas les plus jeunes, et lance une gamme de biscuits et de soufflés spécialement conçus pour eux ! La première gamme de biscuits d'apéritif pour les enfants, avec de délicieux biscuits à base de blé, en forme d'animaux de la ferme ou de chiffres, élaborés avec les meilleurs ingrédients. Sans colorants ni exhausteurs de goût artificiels, pour un apéritif aussi ludique que gourmand !

Dans le monde… nature ou goût fromage,
prix de vente conseillé 1,10 € (85 g), Vico.

Georges Kriter

Un moment Kriter...

KRITER

www.kriter.fr

KBB S.A.S. au capital de 39 000 000 € - RCS DIJON 343 484 879 - Kriter Brut est un Vin Mousseux de Qualité - Novembre 2012

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.